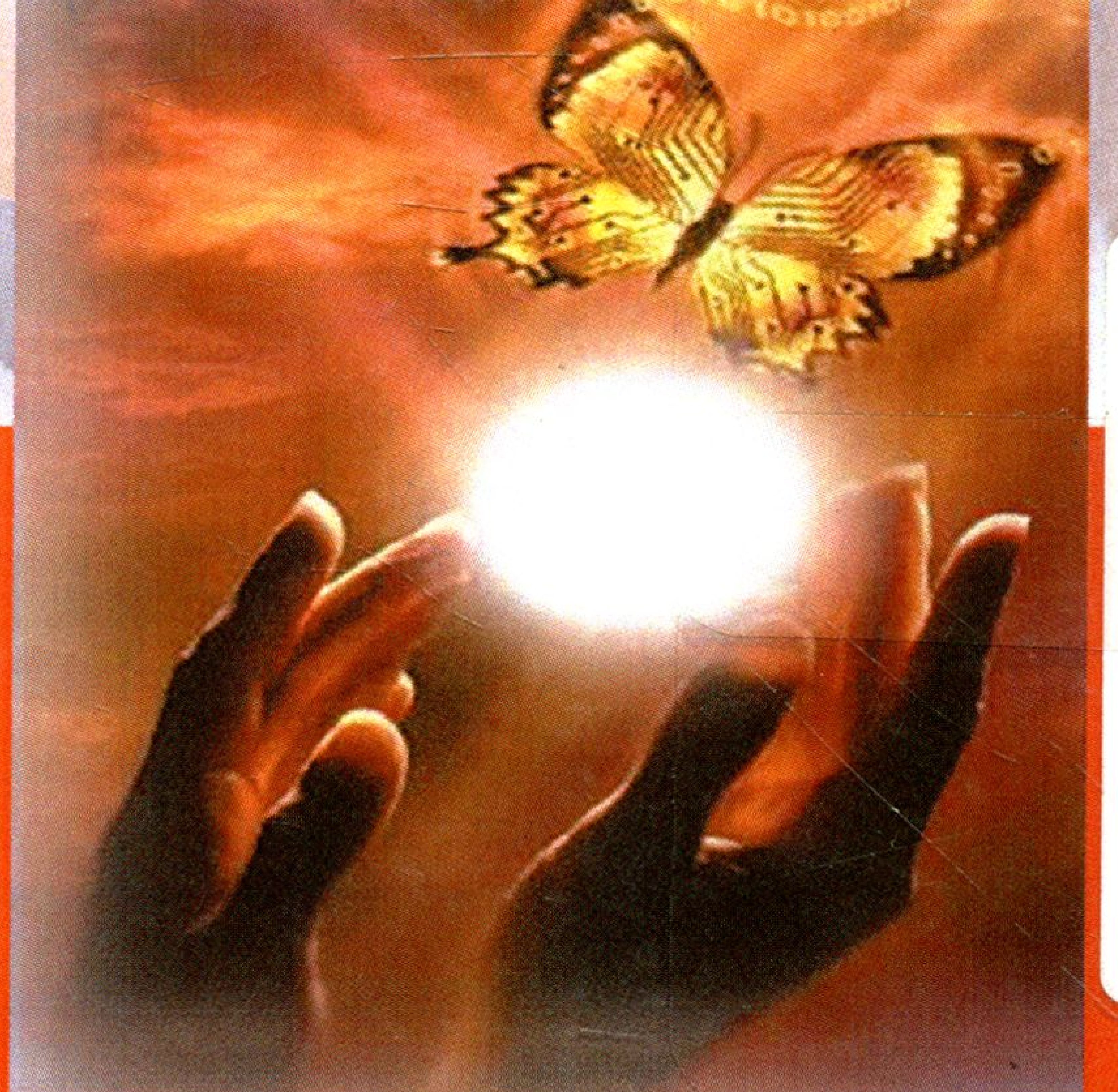
علي كنعان

المراهقات
ومشاكل الحياة







المراهقات

ومشاكل الحياة

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

٢٠١٣/٢/٥٨٣

الطبعة الأولى

2013م - 1434هـ



دار المعتز للنشر والتوزيع
الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله - الجامعة الأردنية
عمارة رقم ٢٣٣ مقابل كلية الزراعة الطابق الأرضي
تلفاكس: ٠٠٩٦٢ ٦ ٥٣٧٣٠٣٥ ص.ب: ١٨٤٠٣٤ عمان: ١١١١٨ الأردن
e-mail: daralmuotaz@yahoo.com e-mail: daralmuotaz.pup@gmail.com

المراهقات
ومشاكل الحياة

علي كنعان

الطبعة الأولى
2013م – 1434هـ

اهداء

اليكن

تمهيد

مراهقة الفتيات فترة في منتهى الخطورة

مراهقة الفتيات فترة في منتهى الخطورة، ولا شيء يجعلها تمر بأمان سوى حوارك معها وصداقتك لها، واعلمي جيداً عزيزتي الأم ان هذه المرحلة تتميز بتقلب المشاعر والأحاسيس فلا تغضبي من ابنتك وتكلمي معها بعقل وحكمة لقد أكد خبيرالشؤون الأسرية الألماني اندرياس كوب، أن الآباء يواجهون اختبارات صعبة جدا، إذا كان لديهم فتاة في سن البلوغ، والحل الأمثل لمواجهتها هو الهدوء. وينصح الخبراء الأبوين بألا يفرطا في توجيه النصائح لبناتهم المراهقات لأنهن غالبا ما يجدن أن كل ما يقوله الآباء خاطئ ولا يقنعهم.

وترى خبيرة شؤون الأسرة كريستينا باباستيفانو أن الأمر قد يكون صعبا جدا على الأبوين عندما يدركان انهما لم يعودا يمثلان المركز الأول والأكثر أهمية في حياة البنت ولكن الجيد في هذا الامر هو ان هذا يمثل مرحلة مؤقتة وستنتهي.

وتنشأ أغلب الخلافات العائلية حينما يطالب الابوان ابنتهما المراهقة بأن تحسن من سلوكها أو يقترحان عليها سلوكيات معينة لحمايتها.

وقد اوضح الخبراء ان ملاحظات الآباء والانفعالات والتوجيهات الغاضبة لا تنجح في تعديل السلوك. فمن الضروري أن يتحدث الوالدان مع ابنتهما، وأن يوضحا لها مخاطر سلوكها، كما يجب ان يعلماها كيف

الدفاع عن نفسها أمام أي محاولة لإقامة علاقة من جانب رجل أو شاب في مثل سنها.

ويشيرالخبراء الى انه اذا تربت الطفلة على الثقة بالنفس فانها ستعرف كيف تدافع عن نفسها في المواقف الصعبة. ويؤكد الخبراء ان الأبوين لن يتمكنا من منع ابنتهما المراهقة من أول تجربة مع العلاقات العاطفية مثلا وانه يجب على الآباء ان يمنحوا لبناتهن الثقة، ولكن يجب ان يبدأوا القلق عندما يتغير سلوك الابنة تماما أويبدأ مستواها الدراسي في التأخر.

ويشدد الخبراء على أهمية الحوار بين الوالدين والمراهقات، مشيرين الى أهمية الحديث الى الابنة في هذه السن لبيان مدى حبهما لها، والى ان الحوار هو مفتاح اصلاح العلاقة بين المراهقة ووالديها.

لهذا أحاول أن أسلط الضوء على أهم الجوانب الحساسة بالموضوع لاستنباط الحلول .

والله ولي التوفيق

المراهقة عند الفتيات

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة.

هذه هي أهم التبدلات النفسية التي تعاني منها غالبية الفتيات في سن المراهقة:

- ✓ قلق وارتباك وتبدل في المزاج.
- ✓ عدم الشعور بالاطمئنان وعدم الاستقرار.
- ✓ التغير السريع في المزاج.
- ✓ الشعور باليأس والاكتئاب والانعزال.
- ✓ نوبات من التصرفات المتسمة بالرعونة والخشونة والعنف تعقبها نوبات معاكسة من الكسل والانزواء.
- ✓ تصاب بعض الفتيات بخجل وحياء شديدين إلى حد التلعثم بالحديث واحمرار الوجه الشديد.
- ✓ العناد وعدم الاستماع إلى نصح من هم أكبر منها سنا مثل الأب والأخ والأخت، مما يؤدي إلى احتكاكات وصدامات معهم . فعلى الأم، في مثل هذه الحالة، ألا تستعمل الشدة إطلاقا مع البنت طالما أن العناد لم يصل إلى درجة تؤدي إلى الانحراف . وأنصح الأم بأن تجعل مراقبتها تصرف ابنتها تأخذ منحي الرعاية المكللة بالحنان

بدلا من استخدام الخشونة والتوبيخ وكأنها تلعب دور الشرطي في البيت والأستاذ في المدرسة.

✓ الخوف من أمور تافهة مثل الظلام والحيوانات كالقطط والكلاب وتصور أشباح فلا داعي لنهرها وإجبارها على عدم الخوف منها لأن هذه المخاوف سرعان ما تزول تدريجيا.

✓ اتساع مجال الخيال مما يجعلها في كثير من الأحوال لا ترضى بالظروف المعيشية التي تعيشها، وهذا أمر يجب على الأهل تفهمه. فالفتاة في هذه الفترة خيالية، حالمة، كثيرا ما تستسلم لأحلام اليقظة .

الصراعات الداخلية التي تعانيها المراهقة

تمر بعض الفتيات، في فترة المراهقة، بنوع من الصراعات الداخلية هذه أهمها:

الرغبة في الاستقلال المادي والعاطفي

فهي في الوقت الذي ترغب في الاستقلال والاعتماد على النفس والتحرر المادي بكل معنى الكلمة، نجدها في مجتمعنا محتاجة إلى الاعتماد على الأبوين للحصول على الأمان المعنوي والسند العاطفي والماديات التي يوفرها الوالدان والمحيطون بها في أقارب.

صراع البحث عن الذات

وفي هذه المرحلة تمر المراهقة بصراع البحث عن الذات،أو تحديد الهوية فهي تخاف من أن تكون لا شيء، وفي الوقت نفسه تخاف من تقليل صورة شخص آخر، وهي لذلك تنطلق لمواجهة العالم لتخوض بنفسها التجربة، ولكنها تجد نفسها مقيدة بالتقاليد والعادات والأعراف الأسرية العميقة تحيط بها كما يحيط بها البرج العالي بأمير الأحلام.

ضارب القيم بين ما تعلمته في الطفولة وآمنت به من تعاليم ومبادئ في المدرسة ومن الأسرة.

وبين ما يمارسه الكبار في المجتمع والحياة اليومية من شواذات، يؤدي إلى وقوعها في حيرة من أمرها، فيدخل الشك في نفسها وتصبح عاجزة عن التفرقة بين ما هو صواب وما هو خطأ في الحياة.

انحرافات السلوك عند المراهقة

شرح الضطريات النفسيه..



إن الاضطرابات والانحرافات السلوكية في سن المراهقة هي نتيجة للتربية العائلية الناقصة أو المحرفة والتوجيه السيئ، ورد فعل طبيعي لمراحل اعتبرت فيها البنت، حتى بعد بلوغها، بأنها صغيرة لا تفهم، وعدم الاعتراف بأنها قد كبرت وكونت شخصيتها.

وقد تحدث هذه الاضطرابات نتيجة للهوة بين الأجيال وعدم التفاهم بين الأهل والشباب، لأن شباب اليوم يفكر بمنطق قد لا يفهمه الوالدان، ويعتقد بأن الكبار قد فشلوا في تهيئة المجتمع المثالي المناسب لهم مثل عليا ومفاهيم عصرية جديدة وبيوت ملائمة ووظائف مناسبة، وكل ما يفكرون به هو ثورة عارمة على التقاليد والنظم العائلية البالية والمختلفة برأيهم، وهذا ما يدفعهم للتعاطي مع أصدقاء ذوي تأثير سلبي على سلوكهم.

وقد تتخذ هذه الاضطرابات اتجاها عدوانيا، فنرى بعض الفتيات يكثرن من المشاجرة مع إخوتهن أو أهلهن أو أقاربهن مع ميل واضح إلى رفضهن سلطة الآخرين عليهن . لذلك، يلجان إلى الهرب من البيت أو يعتمدن التأخر خارج المنزل لاستثارة كل ما يمس ممتلكي السلطة، أي الأهل، وما يمثلون من عادات وتقاليد متعارف عليها في المجتمع الشرقي، وهذا بدوره قد يدفع بهؤلاء الفتيات، في الغالب، للوقوع فريسة سهلة بين أحضان شلل المراهقين المنحرفين، الذين يمارسون الفسق والانحراف ويتعاطون المخدرات أو الحبوب المنشطة التي تؤدي إلى الإدمان في الشقق وفي علب الليل.

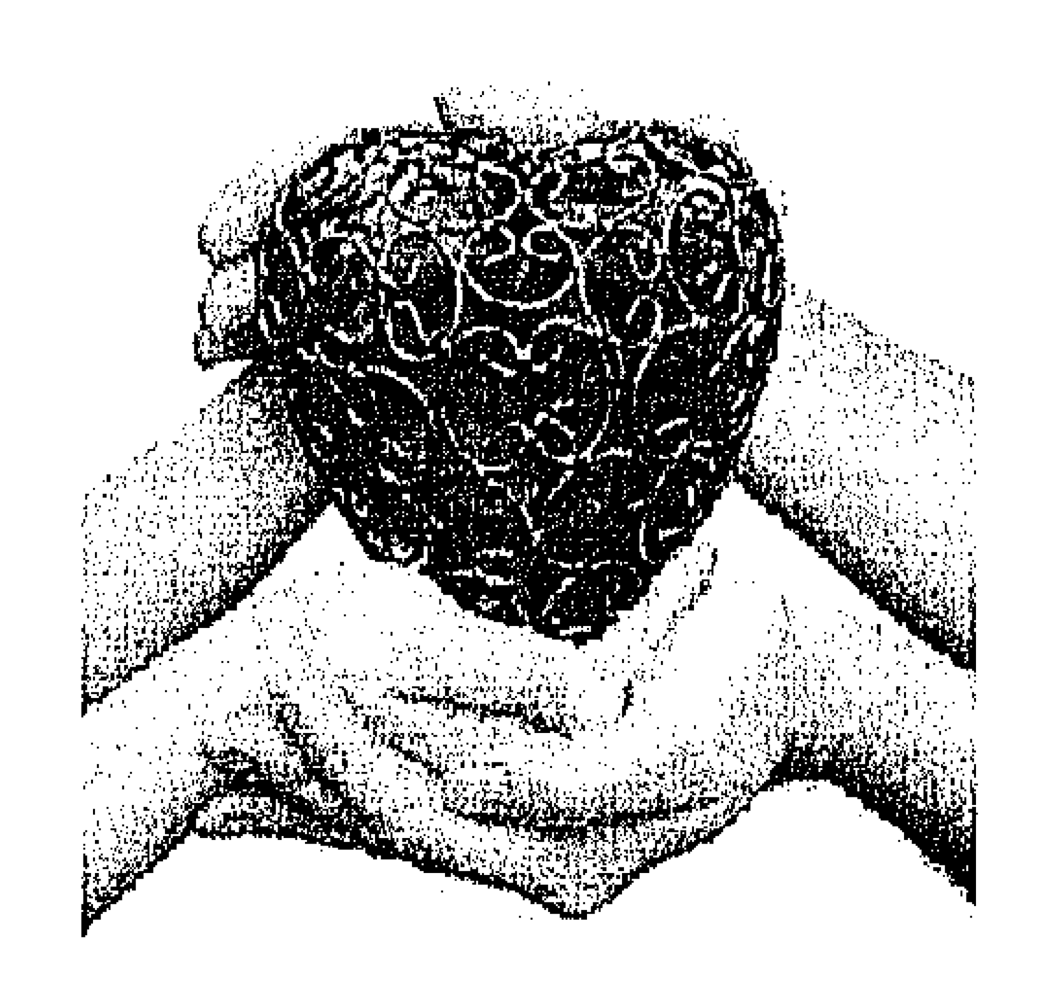
وهناك العديد من الاضطرابات النفسية قد تبرز في مرحلة المراهقة، وبدرجات مختلفة، مثل الاكتئاب، والفصام الذهني، والهستيري، وكلها قابلة للشفاء على يد أطباء الطب النفسي.

ويميل بعض الباحثين، على الرغم من اعترافهم بأهمية الأسباب الوراثية أو الهورمونية لهذه الأمراض والانحرافات، إلى الاعتقاد بأن للبيئة

المنزلية، بشكل خاص، والمجتمع، بشكل عام، المقام الأول في التسبب بحدوثها، وتتلخص بعدم التكليف مع البيئة والمجتمع وبخيبة الأمل والإحباط عند هؤلاء المراهقين.

الحب و الفتيات

كما إنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب الممزوج بالحيرة.



يرى موريس دبس، إن الإناث تنجذب إلى الحب مبكراً، وإن عاطفة الحب لدى الإناث هي أخصب مما لدى الذكور بكثير كما إن الإناث يرغبن في أن يكن محور ومركز الجذب في الحب وليس العكس، وهذه الحالة هي واحدة من الفوارق العاطفية بين الجنسين.

وفي ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، وبميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، وإن الخطر الذي يكمن هنا هو تغلّب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم الأمر الذي تدعو إلى إعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار.حياء المراهقة ويعتقد المختصون، أنه من النادر أن ينتهي حب المراهقة بالزواج، فهو حب طائش وعابر، ويغلب أن يمر بسرعة ليصبح ذكرى جميلة تداعب ذاكرة الفرد في المستقبل من حين لآخر.

يعتقد البعض أن من لا يمر بحب المراهقة، لن يتمتع بحالة نضج عاطفي وجنسي سوي في المستقبل، في حين يصرّ آخرون أن من يعش تجربة حب في المراهقة، يغلب أن يتجاوز أهم سني تحصيله العلمي بصورة غير مستقرة تضرّ بمستقبله الدراسي والمهني.

يعتقد بعض المختصين أن حب المراهقة لا يحكمه العقل بل تحكمه العواطف، لذا سرعان ما ينهار فترتبط الفتاة بأبيها وتتعلق به وتغير من وجود أمها والعكس صحيح أحيانا ولكن هذه تكون فترة مؤقتة وأمتدادا لمشاعر الطفولة حيث تتسم بتكوين العلاقات وتبادل المشاعر بشكل خيالي وليس واقعياً.

طرق تفريغ المشاعر

ويمكن تفريغ تلك المشاعر المضطربة والقوية في الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والموسيقي وكتابة القصص القصيرة والشعر والتي يقبل عليها المراهق في هذه المرحلة.

طرق التعامل مع الفتيات في سن المراهقة

أولاً: القدوة الحسنة من الوالدين، من المعلمات، من المرشدات؛ فهو عمر حساس لالتقاط أي حالة سلبيّة، من التناقض بين الأقوال والأفعال.

مثال: مُدرِّسة تحدّث الطالبات عن الأغاني، وعدم التعلّق بها...

وفي هذه الأثناء؛ رنّ جرس الهاتف الجوال، وكان عبارة عن أغنية معروفة في الفصل...وإذا المدرِّسة تخرج الجهاز من حقيبتها؛ لتردّ على هذه المكالمة.

ثانياً :الصداقة مع الأم؛ فلا تفرض الأم على البنت ما تريد، ولكن توجّهها وترشدها، وتحاول إقناعها، وتغير طريقة التعامل معها التي كانت في مرحلة الطفولة، سواء ما يتعلق بدراستها، أو ملابسها، أو برنامجها، أو صداقاتها وعلاقاتها، أو حتى بالأخطاء التي يمكن أن تقع فيها البنت في هذه المرحلة.

لابدّ من التعامل معها بيقظة، ووعي، وحساسية، ومحاولة الإقناع، وليس محاولة فرض الرّأي.

وألا تسمع البنت:أنت ما تزالين صغيرة.. أنت ما تزالين طفلة..

ثالثاً :الاعتراف بالبنت من خلال:

-الثناء على شخصيتها، وعلى إنجازاتها، وعلى الجوانب الطيّبة عندها.

-احترام خصوصيّاتها، وشخصيّتها.

-احترام ما يتعلق بأمورها الخاصة.

رابعاً :المراقبة الذكيّة الحذرة، خصوصًا حينما تلاحظ الأم تغيّر سلوك البنت؛ من فتاة ملتزمة إلى فتاة متساهلة، أو تغيّر نوع الصديقات التي

تقيم معهن العلاقات، أو كثرة إدمان البنت على استخدام الهاتف، أو كثرة خَلْوتها في الغرفة بمفردها.

إنّ العلاقات والصداقات يمكن أنْ تصنع أشياء كثيرة جداً في غفلة الأسرة.

خامساً :معالجة الأخطاء التي تقع فيها البنت بحكمة ولباقة، وعدم التحقير، أو التقريع المستمر، أو القسوة المفرطة.

بعض الفتيات -في هذه السن- قد يقعن في مشكلة معيّنة.

مثـــلاً:

مشكلة التّدخين، وهذه ظاهرة عالمية.

فقد كشفت أكبر دراسة أُجريت على المدخنين في العالم بأن الفتيات اليوم يتعاطين التبغ، بمعدلات أعلى مما كان عليه الأمر سابقاً.

جاء ذلك نتيجة دراسة مشتركة، شملت أكثر من مليون مراهق، في أكثر من مئة وخمسين بلدًا في العالم.

وفي إحصائية سعوديّة: تبيّن أنّ حوالي 20٪ من المراهقين، وحوالي 4٪ من المراهقات يدخنون السجائر.

كما أكّدت الدراسة أيضاً وجود علاقة بين التّدخين، وبين تعاطي المخدّرات.

إنّ التدخين، قد لا يكون هدفاً بذاته، لكنّ الفتاة، حينما تتعمله؛ فهي تريد أنْ تتمرّد على تقاليد الأسرة، أو أنْ تثبت شخصيّتها، أو أنْ تقلّد غيرها.

البنات المراهقات ومشاكل الحياة



البنات المراهقات حياتهن لا تخلو من المشاكل والصعاب ، لان مرحله المراهقه بالنسبه لهن تعتبر مرحله اكتساب الخبرات ما بين تناقضات الخير والشر في الحياه - نعم اقصد تناقضات الحياة- تناقضات حياة البنات المراهقات غريبه وعجيبه جدا ولها اسرار وخبايا معقدة قد تشعر بها البنات المراهقات ، والتناقض الذي اقصدة هنا هو سلوكيات البنات واسلوب التربيه فى المنزل الذي قد يتعارض مع اسلوب صديقات الفتاه، ولذلك قد يحدث تضارب وتناقض بين افكار البنات وسلوكياتهم ما بين اسلوب تربيه الاباء وما بين الصديقات ، وهنا ياتي دور الامهات مع البنات المراهقات فى توجيهم وارشادهم.

البنات المراهقات يختلطن مع الصديقات ويتبادلن الحكايا والاسرار ، وعن طريق هذه الحكايا في مرحله المراهقه قد يكتسب البنات المراهقات سلوكيات قد تكون ايجابيه وقد تكون سلبيه، وهنا ياتي دور الاباء والاسرة في توجيه البنات المراهقات في هذه المرحله ، حتى لا يقعن في مشاكل البنات المراهقات التي قد تدمر براءة الفتاه المراهقه في هذه المرحله ، وحتى لا يحدث تناقض في افكار الفتاه المراهقه تحتاج هذه الفتاه الى احتواء من الاباء .

وتعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل التي تمر بها البنات وأكثرها حساسية، فعلاوة على التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمرحله المراهقة

هناك تقلّبات نفسية وصفها علماء النفس بحالة اضطراب وتنازع داخلي وصراع مع المحيطين بها في محاولة لتحديد هويتها وتأكيد ذاتها ، ولعل أول من يواجه مشاكل فترة المراهقة هي الأسرة وعلى وجه التحديد الأم، بل إن الكثيرين يميلون إلى تحميلها مسؤولية أكبر في التعامل مع المراهقة في هذه السن الحرجة من حيث التربية والتوجيه.

ولأن الفتاة في الصغر هي الأم المربية في الكبر فإن من الأهمية ان تؤهل الام ابنتها المراهقه للتعامل مع هذه الفترة الحرجه وخاصه كيف تتعامل البنات المراهقات مع الاصدقاء مع الوضع في الاعتبار سلوكيات الاصدقاء التي قد تكون مختلفه عن سلوكيات البنت المراهقه ، فيجب على الام ان تصادق ابنتها في هذه المرحله وان تتعرف على صديقات ابنتها ، وان تعلم ابتها كيف تفرق بين الخطأ والصواب في الحياه لان الحياه مليئه بالخير والشر ، والبنات المراهقات في هذه الفترة يتعاملن مع الاخرين بشفافيه وبقلب صافي فهكذا هو عالم البنات المراهقات هو عالم الاحلام الورديه الذي تتفتح به زهرة البنات المراهقات ، ولكن للاسف هذا العالم الوردى قد يتخلله بعض الاشواك التي قد تؤذي البنات المراهقات في زمن التناقضات ما بين الخير والشر .

أخطاء الفتاة مع الحب في فترة المراهقة

- لا تجعلي نبضات قلبك هي التي تقودك فى كل شيء ولا تسمحى لها بأن تكون علامات المرور الخضراء التى تسمح بالانتقال الى الجانب الآخر من الشارع ان هذا الجانب ينبغي أن يظل محجوزا

للنبض الصادق وللحب الذي يقاس بالعقل والعاطفة لعش الزوجية.

- أعلمي أن من الفتيات من تندفع الى حب شاب في غفلة عن أهلها معتقدة انها ما دامت تحب ذلك الشاب عاطفيا مجردا فلا خطر منهذا الحب العاطفي عليها واياك أن تؤخذي بها أو تطمئني اليها في علاقة خفيفة لا يعلم بها أهلك فان معظم العلاقات العاطفية المستورة تنزلق في النهاية الى علاقات خطرة.

- اذا اتصل بك شاب واحسستى انك تميلين اليه وتعلقين عليه الآمال فاحذرى التمادى معه في علاقة طويلة مهما كانت بريئة امي في حمله على الزواج بك يوما من الأيام يجب أن تمنحيه فترة من الزمن معينة يحزم فيها امره فاذا انقضت تلك الفترة ولم يتقدم لطلب يدك فانصرفي عنه حالا والا الفت صداقته وزادت ميلا اليه.

- اعلمى ان برهان الحب الصحيح هو الاحترام المقرون بالصراحة فالشاب الذي يحبك حقا هو الشاب الذي يحرمك ويقدس مقامك وصهرك ويخاف على سمعتك وشرفك ويأبى عليه كرامة حبة وعزة رجولته الا أن يكاشفك صراحة بنواياة ويعرض عليك الزواج متأهبا لطلب يدك من أهلك .

- ومن الخطأ أن تصدقي ذلك المتحمس الذي هددك بانك اذا رفضي حبه فسوف يأخذ جرعة سم أو يلقي نفسه في البحر ويطعن قلبه بسكين أو غير ذلك . مثل هذا لا يصلح في حب أو زواج فلا

تصدقيه وانبذيه جانبا وذلك خير من أن يأتي يوم تضطرين بسببه أنت نفسك الى التخلص من حياتك .

- ومن الخطأ أن توافقي أي شاب على الهرب بك سرا ان ذلك قد يبدو في أول الامر حبا ولكن مثل هذا الزواج السري لا يعقبه غير الندم بنفسه .

- ومن الخطأ أن تختاري شابا لا لشئ سوى أن يعجبك فيه تأنقه في ملابسه ان الشاب الذي يهتم بتلميع أظافره وكي شعره قلما يهتم بأمر بيته.

- ومن الخطأ ان تميلي مع فتاك اذا مال الى سوء الادب أفهميه كيف يقف عند حده واحتفظي بشرفك وعفتك وضعي نصب عينيك أنه ما دامت الفضيلة رائدتك فانك تسيرين دوما في طريق محفوف بالأزهار أما اذا خالفت الفضيلة فقد بدأت الأشواك واقترب اليوم الحزين الذي تعضي فيه بنان الندم وتبكين دما بدل الدموع .

- فاذا قبلت الفتاة موعدا سريا مع شاب فقد قضت على سمعتها وكرامتها فلو أراد أن يدرس أخلاقك أو تدرسي أخلاقه فليكن ذلك أمام الأهل والناس ... مال الى سوء الادب أفهميه كيف يقف عند حده واحتفظي بشرفك وعفتك وضعي نصب عينيك أنه ما دامت الفضيلة رائدتك فانك تسيرين دوما فى طريق محفوف بالأزهار أما اذا خالفت الفضيلة فقد بدأت الأشواك واقترب اليوم الحزين الذي تعضي فيه بنان الندم وتبكين دما بدل الدموع .

- فاذا قبلت الفتاة موعدا سريا مع شاب فقد قضت على سمعتها وكرامتها فلو أراد أن يدرس أخلاقك أو تدرسى أخلاقه فليكن ذلك أمام الأهل والناس جميعا وبالطريقة الرسمية بحضور الاهل والأقارب أما المقابلات السرية فهي مصيدة فخ تقع فيه الفتاة .
- وهناك فتاة تتهاون في القبلة انها تقول في نفسها وما ضرر القبلة أنها مجرد قبلة على اليد أو على الشعر أو على الرأس ما دام هو قبلته ليست على الشفاة فأي خطر فيها ولكن لا . ثم لا ثم لا . ان القبلة هي القبلة دائما سواء كانت على اليد أو الشعر أو الوجنات أو الفم ..القبلة في أي موضع كانت هي البداية ..بداية الدمار فاحذريها.

المشاعر العاطفية عند الفتاة المراهقة

ان الله الخالق والمدبر قد جعل كل شيء في ميزان، فإن الإنسان وكسائر المخلوقات (الإنسان، النبات، الحيوان) وفي كل مراحل (النمو) يكون ما عنده من غرائز وقوى وملكات بصورة موزونة وبكل دقة، فلا إفراط ولا تفريط، ولا ظلم ولا عبث، تعالى الله عما يصفون.

ومن هنا، فإن النمو العضوي المتسارع لدى الفتاة في هذه المرحلة من العمر، يرافقه نشاط فطري وغريزي من نوع آخر، فتتحرك العواطف والمشاعر في مجال جديد يترك آثاره على طبيعتها وسلوكها بشكل يضع أولياء الأمور أمام واقع جديد.

فإن الفتاة في مرحلة المراهقة، تمر بدور التفتح والنشاط العاطفي الخاص، حيث تغادر الفتاة تعلقها بوالديها، وتتجه بعواطفها واهتماماتها إلى بنات سنها، وإلى أبناء الجنس الآخر، وإلى الحياة الزوجية.

ومن العلامات البارزة في مرحلة المراهقة، سرعة التبدل العاطفي، حيث أنها قلقة وغير مستقرة على حال أو لون معين، ففي الوقت الذي يكون فيه أعضاء هذه الفئة العمرية مسرورين ومنبسطين، يمكن أن تتغير هذه الحالة ليحل محلها الغم والهم لأتفه الأسباب، فتارة يحبون بشدة وأخرى يكرهون بشدة.

كما إنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب الممزوج بالحيرة.

يرى موريس دبس، إن الإناث تنجذب إلى الحب مبكراً، وإن عاطفة الحب لدى الإناث هي أخصب مما لدى الذكور بكثير إلا إنهن مختلفات عن الذكور في مجال الاستمتاع الجنسي.

كما إن الإناث يرغبن في أن يكن محور ومركز الجذب في الحب وليس العكس، وهذه الحالة هي واحدة من الفوارق العاطفية بين الجنسين.

في ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، وبميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، وإن الخطر الذي يكمن هنا هو تغلّب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم الأمر الذي تدعو إلى إعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار.

كيف تترنح مشاعر الفتاة بين الحب والكراهية ؟

ما أكثر مرات الفشل التي تواجهها المراهقات في العلاقات العاطفية، فالفتاة في تلك المرحلة الشائكة من حياتها قد لا تحسن الاختيار، كونها لا تزال صغيرة وليست على دراية كاملة بخبايا النفوس، وقد تتعلق أيضا بالطرف الآخر لدرجة أنها قد تواصل التفكير فيه حتى بعد انفصاله عنها وانقطاع الاتصال بينهما. قد تراود الفتاة بعض الأفكار عمن كانت تراه شريك المستقبل المثالي، وقد تسأل نفسها عن مشاعره تجاهها بعد الانفصال وقد تسأل نفسها بالفعل "هل لا يزال يحبني ويفكر بي حتى الآن، أم تركني لينشغل بأخرى؟.

لا تتوقف حالة الحيرة والشك لدى المراهقة، فبدلا من أن تتهم الشاب بالخداع والأنانية، قد ترى في نفسها عيوبا لا وجود لها وتوهم نفسها بأنها كانت السبب في الانفصال، وقد تفعل العكس المطلق، فقد تكره الشاب وتحاول الانتقام منه. نحاول في هذا المقال رصد تلك التقلبات التي تنتاب الفتاة في تلك الظروف ونعمل على تقديم النصائح الأنسب كي تخرج نفسها من تلك المحنة العاطفية.

تترنح مشاعر الفتاة بين الحب والكراهية بعد انفصالها عن رفيقها، فتارة تراه وحشا ولا تذكر إلا عيوبه، وتارة تتهم نفسها بأنها كانت الشريك الأسوأ، قد ترفض الفتاة مجرد رؤية الشاب وقد تتوق لمطالعة وجهه في أحيان أخرى وتذهب ذهنها إلى أيام صداقتهما حتى تتذكر صدمة الانفصال وقد تتمنى عودة المياه إلى مجاريها.

هل هذا السلوك طبيعي أم أنه فرط في الحساسية؟

لا شك أن ما سبق ذكره من تقلبات عاطفية أمر مبرر ولا عجب فيه، فهو محاولة من الفتاة لتجاوز محنتها وتأمل أسباب الفرقة عن شخص هي لا تستطيع أن تحكم إذا ما كان جديرا باحترامها أم ازدرائها. لا تتوصل الفتاة في جميع الأحيان إلا لإجابتين، إحداهما تريح قلبها وتذهب همومها، والأخرى تشعل نيران الغضب في نفسها. أما الأولى فهي أن صديقها لا يزال يحبها ويذكرها ويود العودة إليها، أما الثانية فهي أنها لا تخطر أبدا على ذهنه وبالتالي لا رغبة لديه في استعادة ودها.

هل يموت الحب بسهولة؟

تتبادر إلى أذهاننا مقولة هي "الحب لا يموت أبدا"، فهو طاقة لا تنتهي ومعين لا ينضب وهو باق ما بقيت الحياة، قد يتبدل شكل الحب، لكنه لا يموت. قد يختفي الحب مؤقتا، لكنه لا ينتهي أبدا فهو محفور في القلب والعقل معا. قد يتأثر الحب بالانفعال أوقات الغضب وقد تتدخل أنانية أحد الطرفين في تأزيم الموقف، إلا أن التأمل والهدوء ... لا رغبة لديه في استعادة ودها.

تتبادر إلى أذهاننا مقولة هي "الحب لا يموت أبدا"، فهو طاقة لا تنتهي ومعين لا ينضب وهو باق ما بقيت الحياة، قد يتبدل شكل الحب، لكنه لا يموت. قد يختفي الحب مؤقتا، لكنه لا ينتهي أبدا فهو محفور في القلب والعقل معا. قد يتأثر الحب بالانفعال أوقات الغضب وقد تتدخل أنانية

أحد الطرفين في تأزيم الموقف، إلا أن التأمل والهدوء كفيلان بإزاحة الغضب جانبا لتبدو إمكانية التواصل من جديد ممكنة.

لا يعترف الشاب بالهزيمة أبدا ولا يعبر عن استيائه من الفتاة، بل يخرج ذلك كله في صورة غضب. قد يقول الشاب ما يجرح إحساس شريكته وقد يصل الأمر إلى الندم على كونه رافقها في يوم من الأيام وأن ما كان بينهما مجرد هراء ولم يكن يوما حبا حقيقيا، وهنا ينبغي على الفتاة توخي الحذر في الرد على تلك المزاعم. ينبغي ألا تسلم الفتاة نفسها للغضب وتحارب رفيقها بنفس سلاحه، عليها بالصبر والانتظار حتى يهدأ وتعمل على استعادة التوازن إلى علاقتهما تدريجيا. لا داعي للبكاء والترجي والمواجهة لاستبقاء الشاب فلن يفلح ذلك في استعادة وده، فقط اتركيه حتى يهدأ.

كيف تنقذ المراهقة حبها؟

هل تنفخ الفتاة في نار العاطفة كي تنقذ الحب؟ وما هي الطريقة المثلى لاستعادة حبيبها؟ كيف تجبر الفتاة شريكا على الاعتراف بأنه لا يزال يحبها؟ الحل بسيط جدا وهو الوقت. قد تظن بعض القارئات هذه الإجابة خادعة بعض الشيء، لكن التجربة أثبتت أن الوقت هو الأقدر على إنهاء الخلاف. بعد وقت قليل تنحصر مشاعر الغضب لدى الشاب ويمكنك وقتها أن تحاولي استقطابه إليك شيئا فشيئا حتى ينسى الخلاف لتبدآ من جديد. قد تفلح الذكريات الجميلة وبعض الضحكات في إذابة

الجليد لتبدآ في التحاور ولا تشكي في أنه سيحاول هو الآخر استعادة ذكرياتكما ويتأمل في علاقتكما حتى يتثبت لديه إحساس الحب.

الحب الاول .....ولحظات طيش الفتايات المراهقات.

الحب الاول اسطورة الفتايات المراهقات ،فكل فتاة ترسم فى خيالها صورة لفارس الاحلام وسرعان ما تحاول تجسيد هذة الصورة لاقرب المقربين لها او لعائلتها ،فقد يكون ابن الجيران او صديق الاخ او زميل المدرسة او ابن العم او ابن الخالة ،فتبدا الفتاة في صب كل احاسيسها ومشاعرها تجاة هذا الشخص .ومن ثم تعتبرة فارس الاحلام الذي تنتظرة منذ ان تفتحت مشاعرها واحاسيسها الانثوية، والنتيجة في كثير من الاحيان هي فقدان مشاعر الحب والالفة والتعود بمرور الزمن وادراك ان ما كان بين الفتاةوالشاب مجرد تعود او تفريغ لمشاعر عاطفية كان السبب في وجودها المرور بمرحلة المراهقة وقد يكون ايضا بسبب تطور فى الشخصية ودخولها في طور النضج مما يؤدي في احيان كثيرة نسيان الموضوع باكملة واعتبارة لم يكن والتندر به في حالة تذكرة ، وجدير بالذكر انة فى بعض الاحيان قد ينمو ويترعرع هذا الحب بين الطرفين ويكلل بالارتباط فيما بعد وهذا يعتمد على مدى شخصية الشاب والفتاة ودرجة اتزانهم واخذهم للامور ماخذ صدق ،فهناك العديد من قصص الحب التي نشات في الطفولة ولم تكلل بالارتباط لعدم رغبة الطرفين فى الاستمرار واعتبار ما مروا بة لحظات طيش ،فالاختيار لم يكن مبنيا على اسس قويمة من البداية لذا لم تكتب لهذه العلاقة الاستمرار والنمو والعكس صحيح فمعظم قصص الحب التي بدات في الطفولة واستمرت حرص طرفاها على

الاختيار السليم من البداية كما حرصوا على نمو العلاقة وتطورها تطورا سليما وهذا نادرا ما يحدث في علاقات الحب الطفولي .

المراهقات تأثر على بعضهن البعض

يعلم جميع الناس مدى التأثير القوي الذي يحدثه أصدقاء المراهقين ومن يخالطونهم باستمرار في تصرفاتهم وتكوين شخصياتهم وعاداتهم. ويزداد التأثير بشكل كبير كلما تقارب الأصدقاء في السن. فمن فتيات مهوسات بالموضة وبكل ما هو غريب وجديد إلى أخريات يقمن علاقات مع الفتيان في غفلة من أهلهن، إلى فئة ثالثة قد تسقط في هوة الإدمان ساحبة إليها كذلك كل من تطاله يدها. الجميع يعلم أن صحبة السوء هي المسئول رقم واحد عن فساد أخلاق وحياة أية مراهقة.

فمهما كانت الفكرة سخيفة، تأكدي أنه ما دامت صديقاتك هن من اقترحنها، فلن تجدي أي محاولات من والديك أو إخوتك الكبار لإقناعك بخطئها، فكلامهن بالنسبة لك ميثاق لابد لك من اتباعه!

ولذا يسقط في يد الوالدين وهما يشعران بعجزهما عن مواجهة المد الكاسح لصديقات ابنتهما، لكن وفقا للخبراء، فإن تأثير الأصدقاء من نفس الفئة العمرية قد يكون مفيدا في بعض الأحيان، وليس سلبيا في جميع الأحوال!

الأمر كله يعتمد على نوعية الأصدقاء، فلو كانت صديقاتك من نوعية تختلف عن أولئك اللاتي تحدثنا عنهن قد يحدثن في حياتك تأثيرا إيجابيا.

كل شيء في حياتنا يمكن أن يكون نعمة أو نقمة وفقا لاستغلالنا له، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه في مجال الدراسة تشكل صديقات المراهقة تأثيرا رهيبا على نتائجها النهائية الدراسة أجريت على الفتيان والفتيات لكن النتائج أثبتت تأثر الفتيات بشكل أكبر بكثير بهذا العامل.

ولابد أنك قد سمعت أو رأيت من حولك طالبات يتمتعن بالذكاء الحاد لكنهن دائما يحققن نتائج أقل بكثير مما يمكنهن الحصول عليه، وقد يصل الأمر إلى الرسوب الكامل بشكل متعمد لمجرد البقاء مع مجموعة الصديقات اللاتي يعرفن بمستواهن التحصيلي المنخفض! فالفتاة في مثل هذا الموقف تكون على استعداد للتضحية بمستقبلها وتفوقها الدراسي في سبيل الحفاظ على علاقتها الوثيقة بصديقات أقل منها ذكاء أو اهتماما بالدراسة.

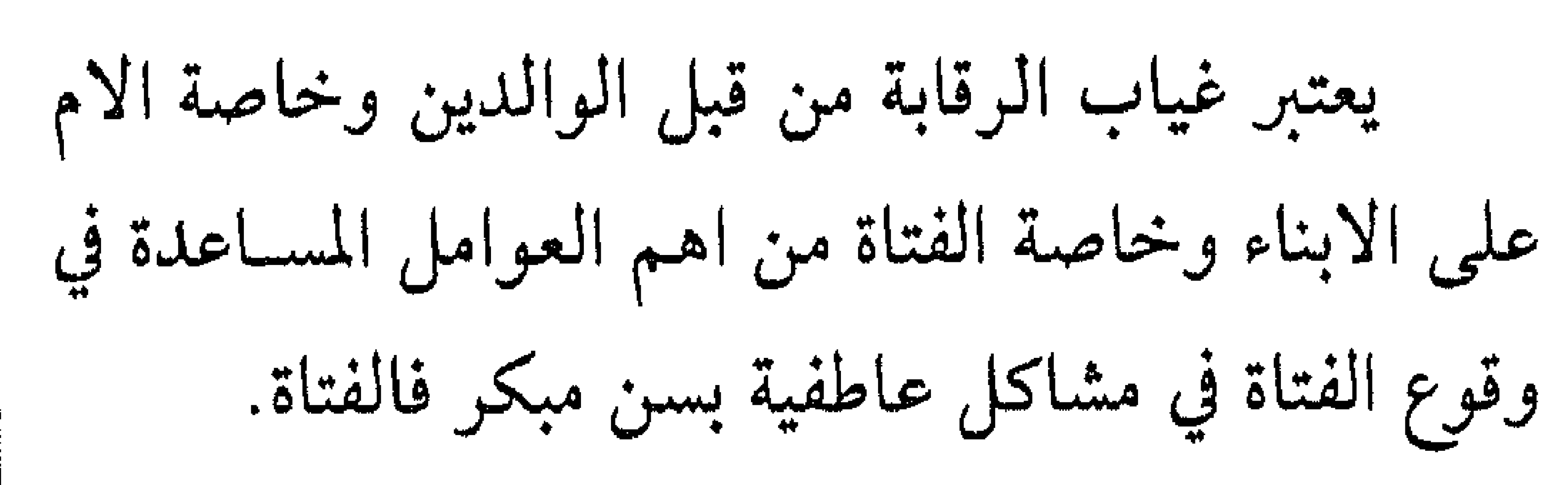
لذا فليس من الغريب أن تثبت الدراسة سالفة الذكر أن المراهقات المحاطات بصديقات أقل منهن في القدرة على التحصيل الدراسي، تكون الاحتمالات كبيرة في أن ينخفض مستواهن الدراسي ويحققن باستمرار نتائج غير مرضية.

المثير للانتباه، والذي يجب أن تضعه كل فتاة في اعتبارها أيضا عند اختيار الزميلات اللاتي تختلط بهن وتصادقهن، هو أن العكس كذلك صحيح!

فإذا حرصت على انتقاء صديقاتك والتقرب من الزميلات المتفوقات حادات الذكاء، فستلاحظين بنفسك ارتقاء كبيرا في مستواك الدراسي وهو

ما سيتأكد من خلال تحقيق نتائج أفضل في نهاية العام الدراسي، وهذا يرجع لنفس الحقيقة التي أحدثت ضررا لطالبات أخريات، ألا وهي تأثير الصديقات على المراهقة خاصة إذا كن في نفس العمر. وباختصار فإن المسألة تتلخص في عدم الرغبة في الشذوذ عن القاعدة، فإن تطلب الأمر تقاعسا وتعطيلا للقدرات حتى لا يتفوق المرء على أصدقائه الأقل منه فلا بأس بذلك، وإن استدعى الوضع بذل المزيد من الجهد واستنفار القوى لتحقيق نتائج أفضل واللحاق بأصدقاء أعلى مستوى، فالمراهقة على استعداد كامل لفعل ذلك أيضا. وقد يرجع انتشار هذه الظاهرة بين الفتيات بشكل أكبر إلى كون الفتاة عاطفية بطبيعتها وتتعلق بصديقاتها بشكل أكبر من الفتى.

اضرار غياب الدفئ الاسرى على الفتايات المراهقات.



يعتبر غياب الرقابة من قبل الوالدين وخاصة الام على الابناء وخاصة الفتاة من اهم العوامل المساعدة في وقوع الفتاة في مشاكل عاطفية بسن مبكر فالفتاة.

في بداية سن المراهقة تحتاج للاهتمام والرعاية والاحتواء من قبل والدتها ،فهى بحاجة لان تكون امها الام ،والصديقة ، وكاتمة الاسرار،والصدر الحنون التي تشكو اليها همها وتستطيع ان تفكر معها بصوت مسموع فلا تخشى من الافصاح عن اسرارها ومشاعرها ، فالام هي الشخص الوحيد الذي يبغى الخير والسلام لحياة ابنائة ولكن هناك نوعية من الامهات تحرص على ايجاد فواصل في علاقتها بابنتها على

اعتبار ان هناك مفهوم قديم قد عفى علية الزمن الا وهو انة لابد ان يكون هناك علاقة والدية قائمة على الاحترام والتبجيل من الابناء لذويهم وكان

الاحترام والتبجيل لابد من ايجادة في ظل علاقة قاسية جافة بين الاباء والابناء وان حدث وان توطدت العلاقة بين الاباء والامهات وابنائهم سيؤدي الى ما يحمد عقباة .هذا المفهوم كما سبق وان اشرت قد عفى علية الزمن واصبح لا يواكب التطور العصرى الذي نعيشة مع ابنائنا، فكثيراما نجد الفتاة تلجا الى صديقة اوزميلة سواء فى المدرسة اوالجامعة وتجعلها صديقتها الصدوقة تستمد منها كل معلوماتها وخبراتها التي قد تكون هي نفسها تحتاج للنصح والارشاد والسبب يرجع الى غياب الرقابة وافتقاد مشاعر الالفة بين الام والابنة .وهناك الفتاة التي حرمت من علاقة طيبة من ابويها وتعرفت على احد الشباب عن طريق النت ووجدت فية الصديق والحبيب الذي يسمع شكواها وتستطيع من خلالة اثبات ذاتها وقد تتطور العلاقة من صداقة الى حب جارف لشخص لا نعرف عنة شيئا مما يؤدي في بعض الاحيان الى وقوع بعض الفتايات في شرك علاقات مشبوهة قد تضيع مستقبلهن ....لذا احب ان انبة في النهاية بعدم القاء اللوم على الفتاة وحدها فهى ليست المسؤلة الوحيدة عن ذلك فالسبب الرئيسى يكمن فى ابتعاد الام عن ابنتها وفقدان الشعور بالحب والحنان في البيت الامر الذي يؤدي الى التجاء الفتاة لاقرب طوق نجاة يعوضها عن الاهمال وعدم الشعور بالحب.

دراسة امريكية :تحذرالمراهقات من العدسات اللاصقة

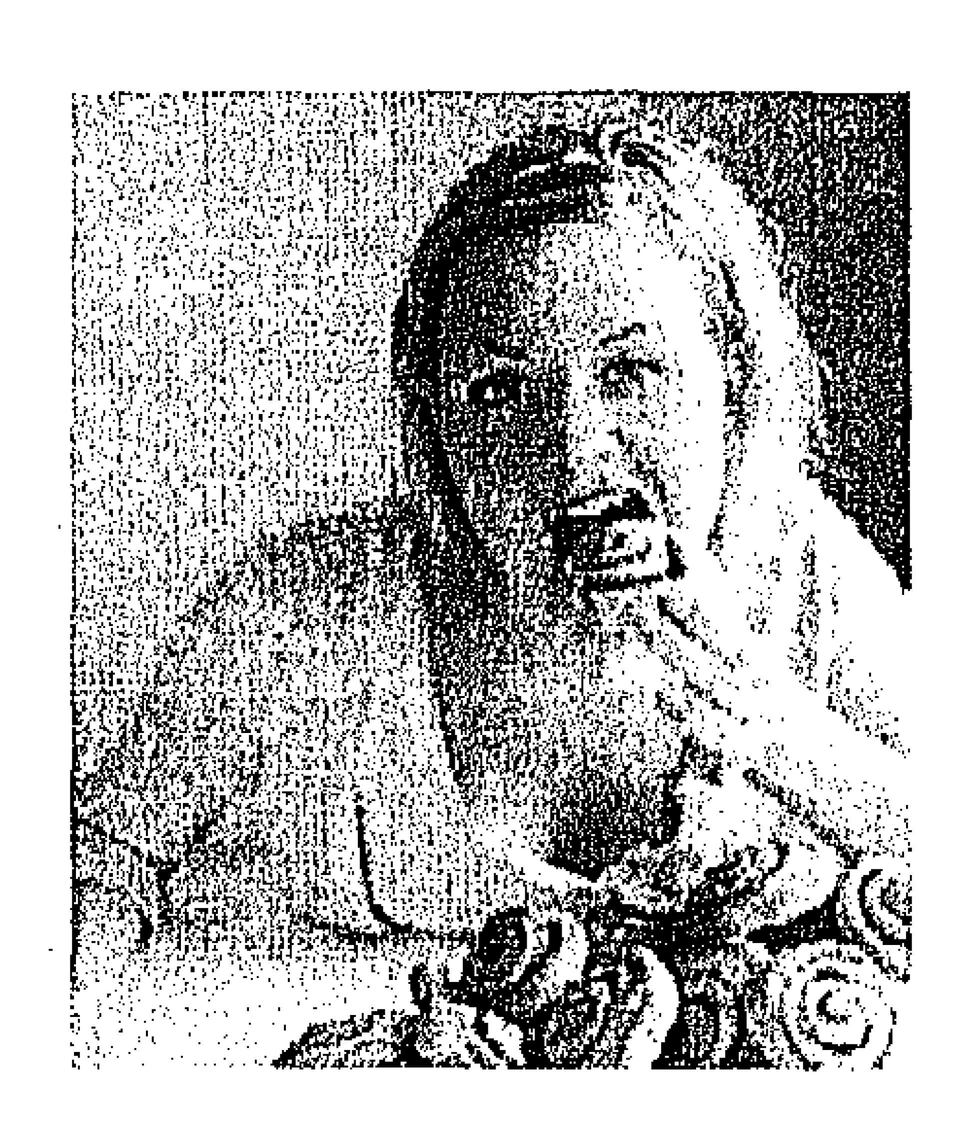
معظم المراهقات يفضلن استخدام العدسات اللاصقة إما مسايرة للموضة أو عدم الرغبة في ارتداء النظارة. ولكن احتكاك العدسات اللاصقة بسطح العين قد يسبب بها التهابا بسيطا في بعض الأحيان وخطيرا في بعضها الآخر وقد يسبب فقدان البصر. لذا قبل استخدام العدسات اللاصقة يجب معرفة الطريقة الصحيحة لارتدائها وتنظيفها.

وقد اثبتت دراسة امريكية ان استخدام العدسات من دون استشارة طبيب مختص يمكن أن تلحق أضرارا مستديمة بالعين وربما تقود إلى الإصابة بالعمى.

هذا ووجد باحثون أن العدسات اللاصقة الملونة، التي تلبس لعدة ساعات تسبب تلفا دائما وغير رجعي في أنسجة العين عند البعض بعد ساعتين من استخدامها فقط أو قد تسبب خدشاً للقرنية وإصابتها، وتندب قد يؤدي بدورة لفقدان البصر.

وتباع هذه العدسات عبر الإنترنت ومحلات البقالة وحتى فى الشوارع وهو ما يؤدي إلى تلوثها ويصعد من خطورتها .وحتى العدسات التي يتم استخدامها عن طريق الأخصائي يمكن أن تشكل خطراً على العين إذا لم تكن معقمة بدرجة كافية أو إذا استخدمت من قبل أكثر من شخص واحد.

اضطرابات التغذية للمراهقات



اثبت بحث علمي في كندا إلى أن واحدة من بين كل أربع مراهقات تعانى من اضطرابات في التغذية، وفي بعض الحالات يكون المرض قد بدأ وبنيت خلاصات هذا البحث على استطلاع حول العادات الغذائية لدى 1739 فتاة تتراوح أعمارهن بين الثانية عشرة والثامنة عشرة.

وتوصل الباحثون إلى نسبة 27٪ لديهن أعراض واضحة للاضطرابات الغذائية كالإسهال وقد طُلب من الفتيات المراهقات المشمولات بالاستطلاع ملء استمارة حول الاضطرابات الغذائية.

وتوصل البحث إلى أن بعض الفتيات يدخلن في تجربة اضطرابات سلوكية حادة في سن مبكرة.

وقال الباحثون الذين تقودهم د. جينيفر جونز من مستشفى برنسيس مارجريت في تورنتو: تشير البيانات المتوفرة لدينا إلى أن عددا مخيفا من التلميذات في مقاطعة أونتاريو (كندا)

عبرن عن وجود اضطرابات حول الأغذية والوزن وسلوكيات تخفيف الوزن الضارة بالصحة.

ودعا فريق د. جونز إلى مراقبة السلوكيات الغذائية للفتيات المتراوحة أعمارهن بين الثانية عشرة والرابعة عشرة، مع التركيز بشكل خاص على اللواتى يعانين من الإفراط في ارتفاع الوزن.

هوس تخفيف الوزن عند المراهقات

النحافة الزائدة مضرة للصحة أكثر من البدانة الزائدة، حيث أظهرت دراسة حديثة استغرقت 20 عاماً في الولايات المتحدة أن نسبة الوفيات في الأشخاص الذين يقل وزنهم بنسبة 10 إلى 20٪ عن الوزن الطبيعي هي أعلى مما هي عليه عند البدينين.. وللأسف فإن لدينا نوعاً من سوء الفهم



، حيث نظن دائماً أن زيادة الوزن وحدها هي التى تضر بالصحة وأن النحافة هي الصحة والجمال والسعادة وكل ما نتمنى أن تكون.هستيريا تخفيف الوزن تصيب بنسبة كبيرة جدا الفتايات المراهقات حيث تشعر الفتاة المراهقة بان تخفيف وزنها سيجعلها تحظى بقبول وجاذبية اكثر من الرجل مما يجعل الفتايات في هوس يسمى هوس تخفيف الوزن.

وعصرنا هذا يتميز بكونه عصر "هستيريا تخفيف الوزن"، فالغالبية العظمى من السيدات وخاصة المراهقات إما في حالة ريجيم أو يخططون للبدء به أو على الأقل الحساب بالأرقام لما يأكلونه من سعرات حرارية، ويقلقون إن أكثروا من الأكل.

ويعود الفضل في ذلك إلى صناعة تخفيف الوزن ودور الأزياء ووسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بترسيخ مفهوم النحافة والرشاقة بأنها الوسيلة الوحيدة للصحة والنجاح والجمال، مما أدى للفهم الخاطئ للمحافظة على صحة الجسم وبالتالي سوء التغذية والضعف في سبيل الحصول على الجسم الرشيق وجدير بالذكر ان المراة

وبالاخص المراهقة تلجأ إلى استعمال كل ما يصل إليها سواء عن طريق المجلات غير المتخصصة أو التليفزيون أو عن طريق الصديقات، حيث إن إحداهن تتبع ريجيماً معيناً قد يكون باستشارة الطبيب، ومن ثم تبدأ بتوزيعه على صديقاتها دون التأكد هل يتوافق مع جسم صديقتها أم لا، بالإضافة إلى استخدام الأعشاب أو السوائل المضرة دون استشارة طبية.. وكذلك انتشار استخدام حبوب التخسيس والحبوب المسهلة ومدرات البول وسد الشهية، كما تلجأ بعضهن إلى عملية الاستفراغ والتقيؤ قسراً بعد تناول أي وجبة غذائية حتى قبل أن يستفيد الجسم من أي جزء منهامما يؤدي الى التعرض للعديدمن المشاكل الصحية .

جراحة تخفيف الوزن خطيرة جدا على صحة المراهقين

أظهرت دراسة حديثة إلى أن المراهقين الذين يخضعون لجراحة تقليص حجم المعدة لإنقاص الوزن قد يعانون تراجعا في كثافة العظام، وهي نفس المشكلة التي تواجه البالغين بعد إجراء فقد أجريت الدراسة في جامعة جنوب ألاباما بالولايات المتحدة على عشرة من الذكور و51 من الإناث من المراهقين الذين خضعوا لجراحة تقليص حجم المعدة.

وقام الباحثون بقياس محتويات المعادن في العظام وكثافتها قبل الجراحة إن أمكن، ثم بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من الجراحة لمدة عامين. وجاءت النتائج لتثبت حدوث انخفاض في مستويات المعادن بالعظام، الأمر الذي يعكس انخفاضا في كثافة العظام كذلك. وبالتالي يمكن أن يمثل خطورة صحية لعظامهم.

ورأى الباحثون أن نقص كثافة العظام حدث مع بدء تناقص الوزن، فربما كان ذلك هو السبب المباشر أو أنه حدث نتيجة تغيرات هرمونية لهؤلاء المراهقين.

سبب فقدان المراهقين والمراهقات لفيتامين د

اثبتت بعض الدراسات العلمية الحديثة ان المراهقين يفضلون البقاء داخل الجدران المغلقة وممارسة بعض الانشطةالمنزلية مثل مشاهدة التليفزيون، أو تصفح الإنترنت،وقد لوحظ ان اللبن غير مستساغ لمعظم الاطفال والمراهقين ويرفضون تناولة مفضلين علية المشروبات الغازية والعصائر فى حين انهم في اشد الحاجة الى فيتامين (د) الموجود بالالبان ففي هذة المرحلة العمرية، يحتاج تكوين العظام إلى كمية كبيرة من الكالسيوم، بينما يحتاج الجسم لفيتامين (د) لامتصاصه، ولذا فإن تناول فيتامين(د) مهم جداً بالنسبة للمراهقين والمراهقات من سن العاشرة إلى الثامنة عشرة.

حقوق المراهقات المهضومة ....سبب فى الكثير من المشاكل



وقوع الفتاة فى حب شخص لا يقدر عواطفها نحوة مشكلة تقع فيها معظم البنات خاصة فى سن المراهقة،ومن المتعارف علية عند ذكر هذة القصة القاء اللوم على الفتاة وتربيتها وانها قد خيبت امل ورجاء ابويها وفي كثير من الاحوال يتم عقاب الابنة واعتبار مع فعلت جرم يجب محاسبتها علية. في حالة اكتشاف الامر وكان الفتاة هى المسؤلة الوحيدة عن ما حدث ، فيتاهب الاب لاختيار عقاب رادع للابنة حتى لا تكرر هذة الفعلة مرة اخرى ،كما يقوم بالقاء اللوم على الام التي تقوم بدورها في عقاب الابنة لانها خيبت ظن والدها وبالتالى كانت سببا فى كثير من المشاكل الاسرية ، كل ذلك يدور في محيط الاسرة بعد اكتشاف قصة حب الفتاة ،ولم يخطر على بال احد سواء الاب او الام معرفة سبب لجوء الابنة الى هذا الشخص ولماذا لجات الية ؟ ولماذا لم تفصح عن علاقتها بة لامها او لاحد من اسرتها؟ الجواب عن كل هذة الاسئلة يكمن في ان الفتاة بسن المراهقة تبحث عن الحب والعناية والاهتمام كالباحث عن الماء فى الصحراء فهي ترغب ان تكون محط الاهتمام والانظار من كل المحيطين بها حتى تشعر بذاتها وانوثتها ،وهذة نقطة يغفل عنها معظم الاباء والامهات عند تعاملهم مع بناتهم في سن المراهقة فإن شيئا من الثناء على مظهر البنت سواء في شعرها أو قسمات وجهها أو ملابسها كفيل بأن يلبي رغبة هذه الفتاة في العاطفة،

ويجعلها لا تحتاج لتسول العواطف من احد ، فالجفاف العاطفي الذي يسود بعض الاسر قد يطبع على الفتاة نوع الشرة لاى كلمة حلوة تقع عليها اذنيها ،مما يعرضها لخطر الوقوع في شرك بعض الشباب ،لذا رفقا بابنائنا فمن حق الابناء سواء المراهقات او الشباب ان يتزودوا ببعض الاهتمام والمدح في بعض الجوانب التى يستحقون المدح فيها حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباة .

بعض اوهام المراهقين والمراهقات



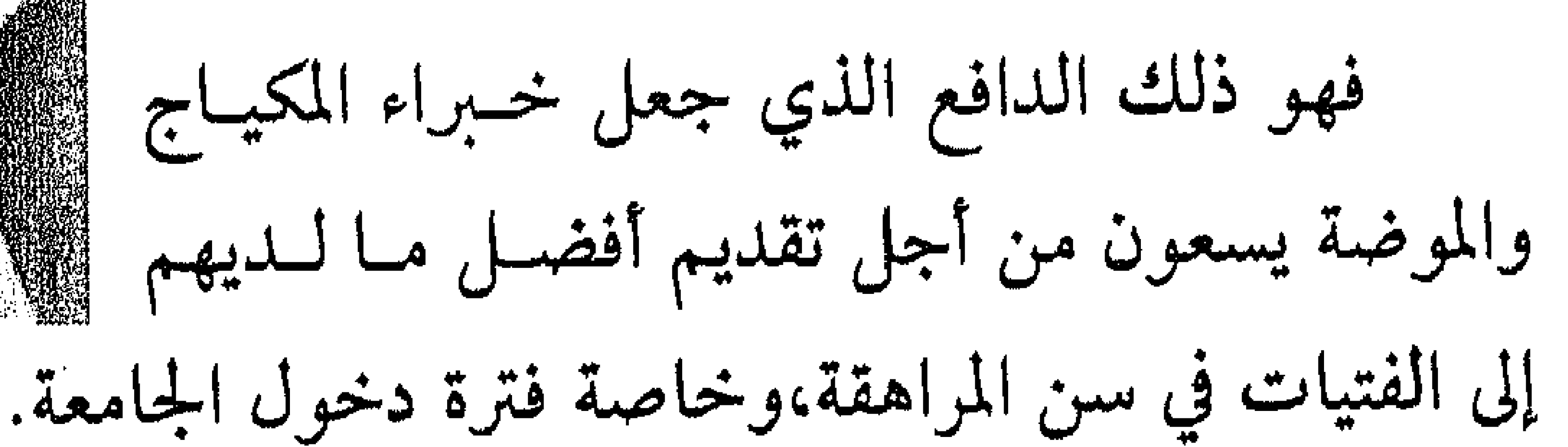
مرحلة المراهقة التي يمر بها كل فتى وفتاة هي مرحلة تسمى عادة بالتهاب المشاعر وثورة العواطف... فترة الأحلام الوردية، والخيال والنظرة الحالمة، وما إن تتفتح عيون الشباب وأسماعهم في هذه المرحلة على أغاني ومسلسلات وقصص الحب... حتى يظل الفتى والفتاة شارد ى الفكر، مسلوبي القلب، يريدوا التجربة ... ويبدأ الشاب في تسجيل الأغاني وحفظها. ويشتري كتباً رخيصة، اما الفتاة فتهتم بنفسها وترتدى احدث ما توصلت لة خطوط الموضة وتظل تسمع فى اغانى الحب والهجر والغرام ومن هنا تبدأ حكايات الحب ...... وتظهر أعراضها على المتيم او المتيمة من سهر وأرق، وأحلام يقظة، وانصراف عن الاستذكار والتحصيل. وتبدأ الكلمات واللقاءات؛ ومن هنا قد يبدأ الانحراف، ولا يجني الفتى أو الفتاة من ورائه إلا تشتيت الذهن، وتبديد الطاقة والسهر

والدموع والانصراف عن الدراسة وتحطيم المستقبل على صخرة العاطفة، إذاانقاد الفتى أو الفتاة لهذه العاطفة بدون وعي أو تفكيرلذلك احب ان اضع تلك الكلمات لتعد ناقوس لايقاظ الشباب والبنات من وهم الحب الاول والارتباط في مثل هذا السن الحرج فاعلم ان المشاعر قد تكون متاججة وان الحياة ملونة بالوان ربيعية جذابة وهذا غاية في الجمال والروعة. ولكن الا يؤثر ذلك على مستقبل الفتاة او الشاب فكثيرا من الشباب الشابات انساقوا وراء هذة المشاعر المزيفة المؤقتة ولم يجنوا سوى مرارة في وقت لا ينفع فية الندم .

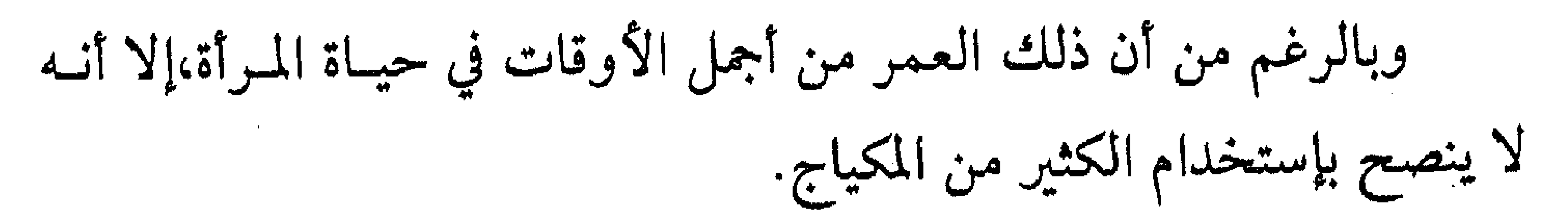
مكياج المراهقات .. بين البراءة والجمال



انه هو هوس الجمال والأناقة الذي يفرض نفسه على المراهقات بين الحين والآخر،حيث تريد كل فتاة أن تصبح أجمل من في الكون.



فهو ذلك الدافع الذي جعل خبراء المكياج والموضة يسعون من أجل تقديم أفضل ما لديهم إلى الفتيات في سن المراهقة،وخاصة فترة دخول الجامعة.



وبالرغم من أن ذلك العمر من أجمل الأوقات في حياة المرأة،إلا أنه لا ينصح بإستخدام الكثير من المكياج.

فمكياج المراهقات ينبغي أن يكون ناعم وبسيط،وأن المزج اللطيف بين الألوان والإتزان يجعل مكياج الفتاة جذابا وساحرا.

حتى الفتيات المراهقات يخشين العنوسة!!!

قد تكون الفكرة المسيطرة على الفتاة هي أن سن الزواج المناسب ما بين 18 و 22 عاماً، ولكن الغريب في هذه الفكرة أن الفتاة تبدأ تشعر بالقلق حتى وهي في سن المراهقة إن لم يتقدم أحد لخطبتها.

وتبدأ الفتاة تطرح على نفسها عدد من التساؤلات:هل أنا لست جميلة؟ لماذا لم يتقدم أحد لخطبتي؟ هل سيفوتني قطار الزواج؟ وغيرها من الأسئلة والشكوك.

ولعل ما يزيد الأمور سوءاً والشكوك لدى الفتاة هي الأحاديث التى يتم تداولها داخل المدرسة وبين الأصدقاء والتي تتطرق لهذه المسألة الحساسة،كأن تسمع الفتاة أن صديقتها بتقدم لها عدد من العرسان، وأن قريبتها وفي مثل عمرها قد خطبت ووجدت فارس أحلامها،وغيرها من الحالات و المواقف التى تصادفها الفتاة يومياً.

ولكن كيف تتخلص الفتاة من هذه المشاعر وكيف تدرك أنها مازالت صغيرة وأن المستقبل أمامها؟

- أولا يجب على الفتاة أن تدرك بقرارة نفسها أن هذا التفكير خاطئ وأنها تعيش ضمن فكرة واهمة.
- أفضل بداية هي أن تصارح الفتاة أمها بما تشعر به وأنها تتمنى الزواج من شخص مناسب فبعض الفتيات يفضلن الزواج عن العمل والدراسة.

- بعد أن تصارحي أمك من المؤكد أنها ستتفهم مشاعرك وترشدك الى الطريق الصحيح.
- انظري حولك و حاولي أن تفكري بشكل أعمق فالحياة ليست عرساً وفستان زفاف وشهر عسل بل الحياة بها أشياء جميلة يجب أن تفكري في تجربتها.
- شغلي وقتك بأشياء مفيده ولا تحصري تفكيرك بها الأمر حاولي أن تتعلمي أشياء جديدة وأن لا تزكزي فقط بشيء واحد.

مشاكل البنات المراهقات فى الحب



برغم ان البنات الطف الكائنات الا ان مشاكل البنات المراهقات كثيرا ما تعكر صفو احلى مرحلة تعيشها الفتاة، حيث تؤثر مشاكل البنات المراهقات ليس على البنات المراهقات فقط بل تؤثر على الاسرة بأكملها.

اوهام الحب فى فترة المراهقة :

قد تكون اوهام الحب مشكلة من مشاكل البنات المراهقات ، فالفتاة في مرحلة المراهقة قد يخيل اليها ان بعض مشاعر الاعجاب العابرة انها الحب الحقيقي الذي تحلم به، وقد تكون هذه الاوهام مشكلة من مشاكل البنات المراهقات في المدرسة حيث نرى اعجاب الفتاة المراهقة بمدرسها فهذا الاعجاب قد يكون قائم على اسس نفسية بحته فقد تكون الفتاة تشعر

بجفاء عاطفى من قبل الاب وتجد فى مدرسها المثل الاعلى الذي تقتضى به فيخيل اليها ان مشاعر الاعجاب التي تكنها لمدرسها بأنها حب حقيقى ، وقد تكون الفتاة المراهقة يتيمة الاب ولا تجد متنفس لهذه المشاعر الا من خلال مدرسها ولان مرحلة المراهقة من ابرز سماتها حب الظهور والبحث عن الذات من خلال التعرف على الجنس الاخر فنجد الصبايا المراهقات يتسابقن وراء مشاعر العجاب التي يشعرن بها .

الحب من اول نظرة و مشاكل البنات المراهقات

يعتبر الحب من اول نظرة احدى مشاكل البنات العاطفية، حيث يؤكد علماء النفس ان الحب من اول نظرة يعد مشكلة حساسة من مشاكل البنات المراهقات حيث يشكل الحب احساسا سريعا لدى الفتاة بالانجذاب نحو شخص لم يسبق لها لقاؤه لاعجابها باحدى صفاته كمظهره، او قوامه او ملامح وجهه او طريقة كلامه ونبرات صوته او تصرفاته ، لذلك نجد ان هناك مشكلة شائعة من مشاكل البنات المراهقات تطفو على السطح وهى عشق نجوم السينما والمغنين لهذه الاسباب السابقة وقد تعجب الفتاة المراهقة ايضا بشخص لمجرد انه يشبه مطرب مشهور او ممثل جذاب فنجدها تعتقد انها تعيش قصة حب مع هذا الشخص معتقدة انها قد عثرت على فتى الاحلام الذي طالما كانت تتمنى ان تلتقى به ولكن الواقع عادة ما يختلف عن القصص الخيالية والأفلام السينمائية إذ أنه ليس من الضروري أن يبادلها الفتى نفس الإعجاب، كما أن الإحساس الجياش قد يضعف ويتلاشى بعد أن يحدث بينهما لقاء أو عدة لقاءات يشعر

خلالها أحدهما أو كلاهما أن الانسجام بينهما منعدم وأن الإحساس الجياش والهالة التي وضعتها الفتاة فوق رأس المحبوب لم تكن حقيقية بل وليدة الخيال ويشير الكاتب الأمريكي "أريك جودمان" عندما اجرى دراسة ميدانية على مجموعة كبيرة من الشباب من الجنسين في المدارس الثانوية وبداية المرحلة الجامعية في "نيويورك" ان مشاكل البنات المراهقات وايضا الشباب المراهقين في الحب هو نتيجة الصدمة التى يخلفها " الحب من اول نظرة" لان غالبا يكون الحب من اول نظرة خادعا فى اغلب الاحوال أن الانطباع القوي فقد يكون هذا الإحساس ناجما عن ولع الفتاة المراهقة اةو الفتى بفكرة الحب نفسها أو لان أحدهما حاول تجسيد صورة أو صفات المحبوب الموجودة في الخيال عند الاخر ، ثم يتكشف له في المستقبل أن الخيال مخالف للواقع كما أن الإعجاب القائم على الشكل الخارجي وليس الجوهر الداخلي سرعان ما يتلاشى.وعندما يكتشف المحب أن الواقع اختلف عن الخيال، وأن الحب من أول نظرة لم يسفر عن عاطفة مثمرة وأن المحبوب ليس الفتى أو فتاة الاحلام أو ذلك الملاك المرسوم في الخيال يعتريه إحساس الإحباط والحزن والغضب ويشعر بأنه المسؤول الأول عن خداع نفسه وقد يقع في مشاكل نفسية نتيجة تلك الصدمة.

الحب الحقيقي:

الحب الحقيقي لا يرتكز على النظرة الاولى للمحبوب وانما يكون بالاقتناع الكامل بجوانب شخصية الشريك وطريقة تفكيرة ، فعندما تشعر الفتاة بأن الحب يغمرها وانها وجدت شخصا يشاركها افكارها واحاسيسها

ويتفهمها ويتعاطف معها تشعر بالسعادة والراحة تغمرها وتكون مستعدة لان تفعل اي شيئ لاسعادة فى هذا الوقت .

مجال اهتمام المراهقات ومدى التاثر بالمجتمع

يستحدث عند الفتاة في سن المراهقة، خصوصاً بين سن 12 ـ 13 نوع من الوعي في مجالات عديدة، أهمها الوعي الديني، والوعي الوجداني، والوعي الفطري، كما وتتأثر بشكل واضح بأخلاق وسلوكيات الآخرين نتيجة انخراطها في الحياة الاجتماعية.

إن دخول الفتاة في أوساط المجتمع الغنية بالمحطات والنماذج الحياتية المختلفة، يبدو في نظرها عالماً جديداً، مليئاً بالأسرار والمفاجآت مما يضفي عليه عنصر الجاذبية، لذا نرى الرغبة الشديدة في محاكاة الفتاة بما ينسجم منها مع ميولها ورغباتها النفسية في حياتها الشخصية والاجتماعية الجديدة

وبمرور الوقت يتغير سلوك الفتاة المراهقة تدريجياً حتى يصبح في الحياة انعكاساً لصورة الوضع البيئي الذي يحيط بها، بحيث تلفت فيها الانتباه بما يطرأ على شخصيتها من تغيرات في علاقاتها الاجتماعية، ومحاولاتها الحثيثة لمحاكاة الوسط الجديد في السلوك والملبس.

ومن الجدير ذكره، إن عالم المراهقة خصوصاً ما يتعلق منه بالفتيات، هو عالم الصفاء والنقاء الروحي الخالص الذي لا تشوبه شائبة، ويمكن ان يبقى كذلك ما لم تلوثه عوامل الانحراف، يقول عالم النفس الغربي موريس دب.إن أفراد هذه الفئة في سن 15 ـ 17 يهزهم نداء القداسة أو الشهامة

بشدة ويتمنون لو يكون باستطاعتهم إعادة تشكيل العالم من جديد، ومحو الظلم والسوء منه، وتسييد العدالة فيه.

وهذا هو سر الكثير من الاعتراضات والانتقادات التي يقومون بها أثر ملاحظاتهم لحالات التجاوز في البيت أو في المجتمع.

اسئله محرجه للصبايا الجريئات فقط..

حاولي ان تجاوبي على هذه الاسئله بكل صراحه واكتشفي اذا ما كنت فتاة جريئه لا تشعر بالاحراج في المواقف الصعبه:



- ✓ لو كنتي في مظاهرة ماهي العبارة التي تهتفي بها ولمن تهتفي
- ✓ من يكون الرجل الذي تقفي امامه ضعيفتاً
- ✓ عندما تكوني معجبه .. ماهي طريقتك في الوصول الى قلبه
- ✓ والدتك هل هي النموذج في حياتك .. ولو لم تكن والدتك هل تكون ذلك
- ✓ في احد الاماكن العامة رأيتي من كان يوما يسكن القلب .. يمسك بطفله .. كيف تكون ردة فعلك.
- ✓ كم مرة تنازلتي عن مبادئك من اجل رجل.
- ✓ ما هو الموقف الذي تضبطي فيه نفسك متلبستا بالتناقض ؟
- ✓ هل تتزوجي من تحبينه.. ام تحبي من تتزوجيه !! وايهما ترينه اجمل ؟

- ✓ ايهما اجمل ولماذا : الرجل في الواقع ام في الخيال!!
- ✓ هجرك من تحبينه .. هل تبادليه الهجر ام تتوددين له حتى تنعمين بوصاله مرة اخرى.
- ✓ لو كان مديرك رجل .. بماذا تهمسين له في كل صباح.
- ✓ هل خضت يوما حربا من اجل الوصول الى قلب رجل .. وهل ظفرت بقلبه.
- ✓ للمخطوبات هل تبوحين لزوجك باخطائك .. وهل يغفر لك تلك الاخطاء .
- ✓ ماهي الكلمة التي تربكك من الرجل
- ✓ هل سكن قلبك رجل ما

حدة بعض المراهقات الاسباب وطرق للعلاج

على عكس ما هو شائع بأن التكنولوجيا العصرية، من كمبيوتر ونت، أتاحت فرصة أكبر للتواصل الاجتماعي والإنساني! اتضح أن هذه الوسائل ساعدت ودعّمت إحساس المراهقة بوحدتها وانفصالها عن المجتمع، حيثُ كشفت دراسة بريطانية أن 60٪ من المراهقات يشعرن بالوحدة بشكل يفوق إحساس كبار السن والناضجين !!

كلنا يعرف أن حياة المراهقة تشهد الكثير من المشاكل والتحديات السلوكية، أولها صراع الرغبة بين الاستقلال عن الأسرة وضرورة الاعتماد عليها، وبين مخلفات الطفولة التي تتنازع داخلها، وبين متطلبات الأنوثة،

وبين الغرائز الداخلية والتقاليد الاجتماعية، وهناك أيضاً نوع الشخصية التي تتشكل ما بين التدليل الزائد أو القسوة الزائدة.. تبعاً لأسلوب تربية الوالدين، إلى جانب السلوك المزعج، والعصبية وحِدّة المزاج.. وكلها علامات مصاحبة لمرحلة المراهقة

لماذا الوحدة ؟

كما يعد الاغتراب أو الإحساس بالوحدة أحد الملامح الرئيسية لحياة المراهقة، فهي دائمة الشكوى من عدم فهم والديها لها، ومن ثم فهي في محاولات دائبة للانسلاخ عن ثوابتهم ورغباتهم، معترضة على ضغوطهم.. بهدف تأكيد وإثبات تفردها وتميزها، وفي نفس الوقت لا تستطيع التفاعل أو الاندماج بشكل فعلي مريح مع أصدقائها والعالم من حولها، فيكون المقابل إحساسها بالوحدة، وشعورا كبيرًا بالغربة .

الصغار والكبار :

وتأكيداً لهذا أجرى معهد "مينتال هيلث فاونديشن" ببريطانيا دراسة من خلال استطلاع رأي ضم ألفين من الفتيات الشابات.. تتراوح أعمارهن بين الثامنة عشرة والرابعة والثلاثين، فكشفت أن 60٪ منهنّ يشعرن بوحدة قاتلة تجعلهنّ شبه مشلولات في الحياة!

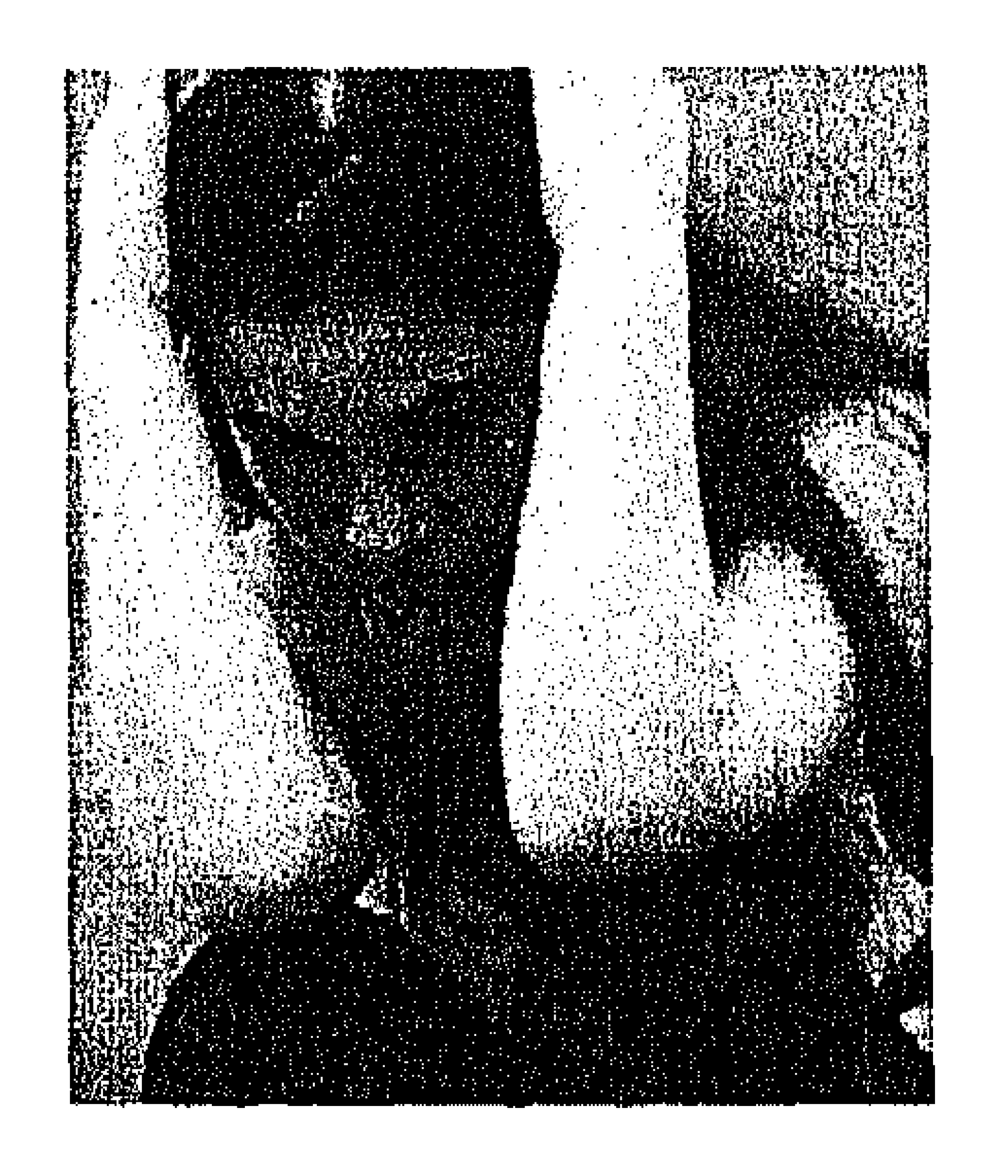
في حين أظهر استطلاع آخر بين صفوف عدد مماثل تتراوح أعمارهن بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين أن 35٪ من هذه الفئة -فقط- يشعرن بالوحدة!

صراع الأجيال :

الصراع الثقافي بين جيلهنّ وبين جيل الآباء، يعد سبباً جديداً لوحدة المراهقات، أو ما يطلقن عليه بالفجوة القائمة بينهما، نتيجة التغيرات السريعة في العلم والحياة، والتطور العلمي والمعرفي، وأثره على القيم والاتجاهات المتفق عليها.. مما أفقد الآباء السلطة المعنوية وتذبذب توجيهاتهم لأبنائهم .

الفجوة تفتح عيون المراهقات على معايير وقيم جديدة مختلفة عما يرونها لدى آبائهم، إضافة إلى سلوكيات الوالدين والتي تتسم في معظمها بالنقد والتوبيخ والإحراج والاستبداد، ومرات كثيرة تكون اللامبالاة والإهمال بسبب انشغالهم أو سفرهم

خجل المراهقات وشعورهن بالنقص



الخجل في سن المراهقة أمر شائع، خصوصاً إذا كانت أجواء البيت شديدة المراقبة والمحاسبة تجاه الأولاد، وربما ينتج إحياناً عن حبّ الكمال، الموجود في أي إنسان، ولكن إذا زاد عن حدّه بحيث أصبح الإنسان يريد كل شيء كاملاً وصحيحاً مئة بالمئة، ولا يتقبل واقع الحياة التي فيها عيب ونقص، وواقع الإنسان الذي هو خطاء بطبعه، فإن هذا الإنسان يتعذب ويتألم لأي خطأ، وقد يدفعه ذلك إلى تجنب الحديث حتى لا يخطأ، والنكوص عن أي عمل حتى لا يواجه العيب، أو النقص فيه.

إذن أولاً عليك أن تعرفي بأن بعض حالاتك ترجع إلى عمرك والمرحلة التي تمرين فيها، وأن ذلك سيزول مع الأيام.

وثانياً : أن تتقبلي بأن الناس يخطأون وأنتِ منهم، فلا داعي للقلق والاضطراب.

وثالثاً: أن للناس همومهم ومشاكلهم ومتاعبهم التي تجعلهم في شغل عنك، فلا تهتمي ولا تغتمي كثيراً إذا ما أخطأت، ولا تلقفي إلى الناس من حولك لتعرفي رأيهم فيك.

ورابعاً : أن تعلمي بأنك أشرف المخلوقات على الارض وأعزهم على الله تعالى.

وأن فيك صفات ايجابية كثيرة... خذي ورقة وقلماً واكتبي فيها ما منّ الله عليك من نعم وصفات حميدة... وسوف تجدين القائمة تطول وتطول، كما قال تعالى: (وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا) (النحل/ 18).

ضعي الورقة أمامك وراجعيها بين حين وآخر حتى تفتخري بنفسك وتمتلأي ثقة وحيوية.

ومن ثم تدربي على الحديث، وكثرة الحديث دون تلكؤ أو تردد.. ابدأي ذلك في البيت مع نفسك أولاً ومع أختك أو أخاك أو أحد أفراد عائلتك ثانياً، ومن ثم مع إحدى صديقاتك... هيأي في نفسك الأفكار ثم تحدثي بها بطلاقة... ولا تتوقفي ولا ترددي حتى لو أخطأت، وستجدين نفسك تتقدمين يوماً بعد آخر.

وتعلّمي كيف تنصتين إلى الآخرين بجد وإهتمام، حتى تتمكنين من الجواب والمتابعة معهم، بنفس الدرجة.

وتذكري دائماً : أننا بشر نخطأ، وأن الناس من حولنا يخطأون، وبالتالي، فلا خوف إذا ما أخطأنا، كما إن من الكلام ما هو لهو ولغو، فلا نتوقع دوماً أن يكون كل كلام في موضعه.

وأخيراً: مازلت في مقتبل العمر، فاعملي على زيادة الصفات الكريمة عندك من حُسن الخلق واحترام الآخرين والإخلاص لله تعالى والصدق معه ومع الناس، وكوني على يقين بأن (من كان مع الله كان الله معه).

اسباب هروب بعض المراهقات من اسرهن

في السنوات الأخيرة تزايد عدد حالات اختفاء الفتيات وهروبهن من حضن أسرهن إلى المجهول مما ينذر بانعكاسات سلبية لهذه الظاهرة أخلاقيا وتربويا واجتماعيا . ويمثل الضغط الأسري أهم أسباب هروب الفتيات حيث تشبث الأسر العربية بالقيم والأعراف الاجتماعية التي يلزم الفتاة التقيد بضوابط لا تفرض على شقيقها، اعتبارا لما تمثله الفتاة في الأسرة العربية فهي رمز الشرف وتاج العفة، وبقدر ما يكون القيد متينا يكون التمرد سريعا. وتلعب الظروف القاسية للأسرة كالخلاف بين الأبوين أو انفصالهما دورا كبيرا في الهروب من جحيم البيت إلى فردوس الحرية، كما أن انعدام التفاهم بين الفتاة وأبويها يولّد فجوة في العلاقة بين الطرفين ويمهد للهروب.

وتتعدد الأسباب التي لا تساعد العائلة العربية على الوفاء بالتزاماتها والحفاظ على خصوصيتها، من ضيق ذات اليد واقتحام مؤثرات العولمة الحياة الشبابية وهي كلها أسباب تلعب دور المشجع على التمرد والتفسخ بدء من الرغبة بالاستقلال بالحياة والتصرفات مرورا بالأمل في النجاح واكتساب المال وانتهاء بحلم تحقيق الذات. ولأن بطلات هذه الظاهرة هن فتيات على مشارف الزواج ومراهقات على فوهات بركان العاطفة فقد شكل الهروب بسبب علاقة عاطفية نسبة عالية مقارنة بالمسببات الأخرى.

ويؤكد علماء الاجتماع أن هروب الفتيات راجع إلى عدة أسباب هي:

1) العامل الاجتماعي:

فانعدام التوافق بين الزوجين والجو المشحون بالمشادات والصراعات يؤثر بشكل مباشر في نفسية الأبناء وتربيتهم، وإن كان الطلاق تصبح الفتاة ضائعة بين الطرفين، وبغياب الأب يفرض الأخوة الذكور سيطرتهم عليها.

2)العامل المادي:

إن معظم الفتيات الهاربات ينتمين إلى الطبقة الفقيرة حيث أن عدم إشباع متطلبات الحياة الضرورية وارتفاع عدد أفراد الأسرة وضيق السكن يؤدي إلى هروب المراهقات خاصة اللاتي يحلمن بالثراء والعيش الكريم.

3)العامل الثقافي:

حيث أن ارتفاع نسبة الأمية بين النساء لا توفر مجالا صحيا للتربية السليمة للفتاة ولا يعلمها كيفية الاحتكاك والتعامل مع مشكلات المجتمع، مما يجعل تفكيرها ضيقا ومحصورا فتقع فريسة للمغريات.

3) العامل الإعلامي:

ويصنفه الأخصائيون بأنه الأخطر بوسائله المتعددة التي اقتحمت كل البيوت والعقول وخربت النسيج الاجتماعي وحرضت على الاستقلالية والخصوصية.

5) العامل العاطفي:

تزداد حالات الاختفاء الخاصة بالفتيات المغرمات واللاتي لم تساعدهن الظروف على الارتباط بمن أحببن، كما يزيد حدوث الحمل والخوف من اكتشاف الأهل له من احتمالات الاختفاء.

ماذا بعد الهروب... أين الحلول تتعدد الأسباب والنتيجة واحدة: خسارة الفتاة وضياع الأسرة، ذلك أن عواقب اختفاء الفتيات لا تنحسر فقط عليهن، بل تتجاوزهن لتطال أفراد الأسرة، سيما أنهن رمز للشرف والفضيلة، وضياعهن لا يشكل عصيانا فحسب بل تمريغا لسمعة العائلة لن تمحوه السنون مهما تعاقبت.

وإن بدا الأمر غريبا فإن عددا من الحالات التي أطلعتنا عليها بعض الجمعيات المهتمة بالمرأة تؤكد أن بعض الفتيات لم يتجهن بعد هروبهن إلى

الانحراف والدعارة بل قادهن التأثر بشعارات تحرير المرأة وتمجيد الحرية الشخصية على الانفراد بحياتهن الاجتماعية.

وفي ظل موجة الانفتاح الإعلامي والمعلوماتي التي اكتسحت العالم العربي ساعدت المؤثرات الإعلامية السلبية في عولمة ظاهرة هروب الفتيات التي لم تقتصر على بنات المدينة، حيث أن فورة الاتصال والتكنولوجيا مكنت الفتاة الريفية التي بالكاد تتقن بعض الكلمات الأجنبية من محاورة آخر من بلاد العم سام أو بأقصى شرق آسيا أو شمال أوربا، فتنقل إلى القرى والحواضر صورة الحياة السهلة، يعيش كل من فيها على حريته ويتصرف كيفما يشاء، فتتولد فكرة الهروب عند اللاتي يعانين الفقر والضغط الأسري والحرمان العاطفي.

إن البحث عن حلول واقعية يستلزم أولا احتواء الهاربات ذلك أن حالات كثيرة ثُبت خلالها أن عملية الهروب لم تكن مدروسة وأنها نفذت في لحظة ضعف وطيش، سرعان ما يعقبها شعور بالندم والرغبة في الرجوع، لهذا فمن الضروري إنشاء دور للإيواء ومؤسسات تحمي الفتيات من قسوة بعض الأسر، وإقامة جمعيات للإصلاح الاجتماعي يعهد إليها بمعالجة المشاكل العائلية قبل أن تتطور إلى عصيان وهروب، أو استدراك المشكلة في مرحلة الهروب الأولى، ومحاولة إرجاع الفتاة إلى بيتها بعقد صلح مع أهلها.

وللقضاء على الظاهرة نهائيا علينا تحديد أسباب الاختفاء لنصل إلى جذور المشكلة ومن ثم نحدد أساليب العلاج، ولعل التطرق للأسباب

يجبرنا على الاعتراف بحالات العنف داخل الأسرة العربية حيث أن المرأة قبل الزواج تعاني من أب جائر أو أخ طائش وبعد الزواج تعاني من تسلط وتحكم الزوج، وبالنظر لعواقب هذه الممارسات علينا إفساح المجال لها لتقرر عن نفسها وتُعطى الفرصة لإثبات ذاتها دون إفراط في الدلال ولا في القسوة.

كما أن مواجهة التفكك الأسري وتصحيح دور المدرسة والمؤسسات الإعلامية سيساعد في تقليص هذه الظاهرة، وحصرها في أضيق إطار ممكن لذلك علينا أن نتوخى الحذر ونعي المخاطر التي تحيط بالأسرة وندرك حجم كارثة الهروب فتيات لم يكتمل نضوجهن بعد.

اختلاف مشاكل المراهقات في المجتمع العربي عن المجتمع الغربي

على الرغم من المشاكل التي تعاني منها المراهقة بشكل خاص والمراهق بشكل عام في الوطن العربي؛ إلا أنها تبقى أخف حدةً من المشكلات التي يعاني منها المراهق في العالم الغربي، فالمراهق في العالم الغربي تقريباً منحرف والفتيات تأتين بسلوكيات غريبة جداً، ويعود السبب في ذلك إلى العادات الاجتماعية والروابط الأسرية المتماسكة داخل الأسرة العربية والإسلامية التي تقي فتياتنا بشكل عام، فهناك وعي داخل الأسرة من حيث تعامل الآباء مع الأبناء وإدراكهم لطرق التربية السليمة، وتمسكهم بالدين والثقافة العربية الإسلامية مما يساعد الفتيات والآباء معاً لاجتياز مرحلة المراهقة التي هي أصعب مرحلة تمر بها الفتاة والأسرة

معاً.لذا فعلى المراهقة أن تعرف أن في داخلها قوة كامنة، وطاقات كبيرة يجب أن توظفها بما يخدم أسرتها ومجتمعها ودينها، ويتم ذلك باحتضان الفتاة المراهقة في السنوات الأولى من عمرها ومتابعة تربيتها والاهتمام بمشكلاتها الصغيرة قبل الكبيرة والتقرب إليها، بالإضافة إلى دمجها وتفعيل دورها في الدوائر المختلفة في المجتمع، وقبل كل ذلك لا بد للأهالي من التوجه إلى الأبناء خاصة المراهقين والمراهقات بالحوار والمناقشة في مختلف مراحل العمر، لننأى بفتياتنا وأبنائنا المراهقين عن الوصول إلى طرق مسدودة في التفاهم والتعايش، ناهيك عن ضرورة منح المراهقين خاصة الفتيات ثقة كبيرة في التعامل بين الأم وابنتها مما يؤدي إلى وجود علاقة ودودة مريحة بينهما؛ تتمكن من خلالها الفتاة البوح بعمق أسرارها وخصوصياتها لوالدتها التي هي الصدر الحاني ومستودع الأسرار ونبع العطف والحنان الذي لا ينضب أبداً، والحال ذاته مع المدرسين وكل من يتعامل مع المراهق، فانعدام الحوار مع الأهل والأكبر سناً وعدم إيجاد الطرق السليمة للتعامل مع مرحلة المراهقة جزء من أهم المشكلات التي تعاني منها المراهقة؛ فكثيراً ما يفشل الأهل والمحيطين بالمراهقة في الإنصات لهنّ وتنمية مهاراتهنّ بما يحقق لهنّ التفاعل مع المجتمع، والسبب في ذلك أحياناً الجهل بما ينعكس سلباً على سلوك المراهقة

شكوى المراهقين والمراهقات من طريقة معاملة الاباء في سطور

اختلفت الاراء حول الاسباب التى تؤدي الى وجود فجوة بين الاباء والابناء سواء الذكور او الاناث فى مرحلة المراهقة ،فهناك اولياء امور يروا

انهم ضحية ابناء مراهقين مستهترين رغم توفيرهم لكل سبل الراحة ، وهناك شباب مراهقين ومراهقات يتهموا ابائهم وامهاتهم بعدم التفهم وفرض الراى والتعسف لمجرد الغاء الشخصية ليس الا .

الصراعات الداخلية للمراهقين والمراهقات

إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة".

ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية.

وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها

- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً، وينتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، وقد يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً، ونفسيا يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار،

وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يـؤدي إلى خلخلـة التـوازن النفسـي للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

كيف تكتسب المراهقات الثقة بالنفس

- حدد ى أسباب شعورك بالخجل فعلى سـبيل المثـال هـل يرعبـك أن يقال شئ ما حول مظهـرك؟ تـذكرى لا بـد مـن وجـود سـبب وراء طريقة رد فعلك.
- تصرفي كما لو كنت غير خجولة في خلوتـك تصـرفى كمـا لـو كـنتي تقطري ثقة بالنفس، ارفعي رأسك وافتحي صدرك وأضفي نوعا من البخترة إلى مشيتك وتكلمي بشكل حـازم، قـد يبـدو الامـر سـخيفا لكنك سترين النتائج عندما تتصرفي هكذا في العلن.
- مارسي تصنع انفعالات العين والتبسم في تفاعلاتـك مـع الاخـرين، اوقعي نفسك في دردشه عفويه مـع غربـاء حـول الطقـس او قضـايا الساعة.
- انظري إلى أفضل ما لديك فأحد الطرق لتكريس الثقـة بـالنفس هـو التوجه إلى الاشياء الحسنة في الذات والتقليل من تأنيب الذات.
- خففي من مخاوف رد فعلك من خلال تصور أسـوأ مـا قـد يحصـل ، فمثلا إذا قصدت أحداً وقال لك لا أو تركك وانصـرف فـلا تسـهي في التفكير في هذا الرفض وتبالغي في معانية فكل منا يـرفض بطريقـة أو بأخرى.

- انظري وتعلمي فقد تعد مراقبة الاصدقاء أو حتى الغرباء غير الخجولين طريقة جيدة لتعلم بعض التلميحات الأولية.
- اشعري بإيجابية تجاه نفسك ، ولا تجعلى نفسك تشعر بالإحباط و تمتعي بوقتك وتذكري أن الهدف الحقيقي أن تجد شخصا يحبك على ما أنت عليه.

المراهقات والرشاقة

وفقا لدراسة جديدة فأن بعض الأشخاص يمكن أن يصابوا بالارق بسبب التفكير المستمر في المراهقات والرشاقة وخسارة الوزن- وخاصة الفتيات المراهقات اللاتي يتعرضن لضغوط من صديقاتهن لخسارة الوزن أو الحفاظ على مظهر رشيق.

هذا ووضحت قائدة الدراسة الرئيسية كاثرين مارزياك، طالب دكتوراه في الصحة العقلية السريرية والطب السلوكي في جامعة شمال تكساس في بيان صحفي من الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، "هناك العديد من البحوث الهامة التي تطرقت لأسباب الضغط النفسي على الإناث المراهقات لخسارة وزن الجسم، بينما الضغط المتعلق بصحة النوم هو أقل موضوع مستكشف ونتائجه مجهولة في الغالب لحد الآن. هذه النتائج هامة لأن هذا الإكتشاف قد يكون أول الخطوات في هذا البحث.

وضمن الدراسة،ان المراهقات طلب الباحثون من 789 طالبة من مدرسة تكساس المتوسطة، متوسط كل الإناث بعمر 12سنة، وصف الضغط الذي يتعرضون له لخسارة الوزن والحفاظ على الرشاقة.

كذلك قامت الفتيات بتحديد مصادر هذا الضغط، والذي تضمن صديقاتهن، العائلة، الأصدقاء وأجهزة الإعلام. ثم قام الباحثون بتقييم نوعية نوم هذه الفتيات لقياس تأثير الضغط الخارجي على النوم.

فتبين أن الضغط الذي شعرت به البنات سواء من الصديقات أو من أجهزة الإعلام للحافظ على رشاقتهن أثر بشكل ملحوظ على النوم، بحيث عادل تقريبا 4.5 بالمائة من الإختلاف في عدد ساعات نوم البنات.

ذلك التناقض في مدة النوم قفز إلى 6 بالمائة بين البنات البيض (حوالي 60 بالمائة من المشاركات في الدراسة) اللاتي واجهن ضغوطا لخسارة الوزن من صديقاتهن.

وأضاف مؤلفو الدراسة بأن قلة النوم يمكن أن تضع الفتيات المراهقات في خطر الاصابة بالمشاكل الصحية الأخرى، بضمن ذلك القلق والكآبة المتزايدة.

كيفية اعداد المراهقين والمراهقات لتقبل التغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة

هناك تغيرات نفسية ترافق التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للشاب والشابة مع بداية المراهقة، وهذه التغيرات تلعب دوراً كبيراً في الحياة، وإن كان كل مراهق يختلف في درجة تجاوبه مع الزيادة المفاجئة في النمو الجنسي.

وفي هذه الفترة يتفاجأ المراهق بالكثير من المخاوف الناشئة عن عدم إدراكه لما يحدث من تغير، لذا فإن إعداده مسبقاً لهذه المرحلة، بتعريفه بما

سيواجهه من نمو فسيولوجي، وما ينتج عن هذا النمو من مشاعر نفسية؛ يجعل المراهق أقل توتراً وأكثر استعداداً لمواجهة هذا النمو المفاجيء.

وأوضح مثل على هذا النمو المفاجيء ما يحدث من نمو عظام الأطراف، فالجسم لا ينمو كله بدرجة واحدة؛ فتطول عظام الأطراف قبل أن ينمو الجزع مما يجعل المراهق غير قادر - إلى درجة ما - على التحكم في أطرافه عند السير أو عند الإمساك بشيء. كما أن الجبهة تصير عريضة ويتضخم الأنف مما يجعل المراهق يشعر بأنه تشوه (وبشكل خاص الفتاة)؛ لذلك من الطبيعي أن يرافق هذه المرحلة حساسية خاصة نحو نمو الجسم.

والهلع الذي يرافق هذا النمو المفاجئ يرافقه فقدان الشهية للطعام، وأحياناً فقدان القدرة على التركيز، وكثيراً ما يتناب الفتى أو الفتاة حالات من القلق والاكتآب والبكاء، ويشعر الفتى بالقلق من أعضاؤه الجنسية؛ فيجد حرجاً عندما يحدث انتصاب سواء عند تعرضه لمواقف جنسية أو بدون سبب ظاهر أحياناً، مع أن هذه ظاهرة طبيعية وقد تحدث للطفل. كما يقلق الفتى من حجم أعضاؤه الجنسية، مثل إحساسه بصغرها أو كبرها أو اعوجاجها. وهذه المخاوف معظمها وهمي؛ لأن الأهمية ليست للحجم لكن للقدرة على أداء الوظيفة الجنسية، وكثيراً ما يتخوف الفتى من عدم قدرته في المستقبل على ممارسة الجنس.

أما جسم الفتاة فينمو بدرجة أسرع من الفتى الذي في مثل سنها، وتتأثر الفتاة بصفة خاصة بنمو ثدييها؛ فإن كانا صغيرين فهي تخشا من نقص ما، وإن كانا ممتلئين جداً فهي تشعر بالخجل، كما أنها تتأثر بصفة

خاصة من تعليقات من تتعامل معهم ومن تهكماتهم ومزاحهم، وهذا يدفعها لمحاولة إخفاء بروز الثديين. وتصبح الفتاة في هذه المرحلة حساسة جداً وتميل للبكاء ... وتخشى من تمزق غشاء البكارة مما تسمعه من زميلاتها؛ وتظن أن لبس البنطلون أو ممارسة الألعاب الرياضية قد يؤدي إلى ذلك، وهي مخاوف لا أساس لها من الصحة. لذا يجب على الاباءفة مثل هذة الحالة العمل على مساعدة الابناء سواء المراهقين او المراهقات على التعرف على التغيرات التى قد تطرا على الجسم خلال هذة المرحلة حتى يتاهب المراهق او المراهقة لحدوث هذة التغيرات ويكون مستعدا لها فشرح الاباء او الامهات لابنائهم الخصائص التي تتميز بها مرحلة المراهقة كفيل ببث روح الطمانينة في نفوس المراهقين ،فهناك العديد من المراهقين والمراهقات اصيبوا بصدمات اثرت عليهم من جراء مفاجاتهم بهذة التغيرات ،لذا من الضرورى الحديث مع الابناء فى مثل هذة الامور قبل حدوثها.

اكاذيب الشباب .. احذروا يا صبايا قبل الوقوع بالفخ

اكاذيب قسم من الشباب كثيرة وكلامهم المعسول لا ينتهي ، ولكن ما رايك عزيزتنا ، بان تتعرفي على بعض تلك الكلمات والجمل التي يذكرونها الشباب انا بحبش اضحك على البنات وبس لما اكون قادر اني اخطبها بحكي معها زي ما صار بيني وبينك - انا شاعر انه انتي جيتيني من السما ، اه يا سيدي اجتك من كوكب زحل - بتعرفي انك تفكيرك بشبه تفكيري كثير - انا شكلك ما بهمني المهم اخلاقك - انا شاعر انه انت غير

عن كل البنات - بتعرفي اني بتمنى لو عرفتك من زمان - انتي بتامري قلبي وقلبي بنفذ شوبيك لوبيك قلبي بين ايديك - حبيبتي بدي اياك ما تطلعي لاني بغار عليك وانت بتعرفي قديش بحبك - بدي اخطبك بس اهلي مش قابلين يخلوني اخطب وخلص خلي كل واحد يروح لحاله - انا بحب الرومانسية كثير وانت ؟ - علاقتي فيك بديش حدا يدرى فيها - لما اشوف رقمك على تلفوني بشعر اني طاير من الفرحة - مبيرح ما اتصلت عليك كنت مشغول كثير وانتي بتعرفي قديش بفكر فيك - انا ما بفوت على المسنجر الا لما تقوليلي لاني بحبش هذه الاشياء .

كيف تكوني مراهقة جميلة وربة بيت عظيمة



سنوات المراهقة هي مرحلة انتقالية من حياتك تتأرجحين فيها بين عالم الصغار وعالم الكبار وتكونين خلالها في حاجة للتعرض لكم متنوع ومختلف من التجارب الحياتية بعيدا عن جو المدرسة أو الجامعة أو النادي.

ولأن الفتاة تختلف عن الفتى، وستكون في المستقبل مسئولة عن منزل وأسرة وأطفال، فلم لا تبدئين من الآن في التدرب على هذه المهمة من خلال مساعدة والدتك في بعض الأعمال المنزلية؟

ويا حبذا لو أظهرت روح التعاون والإيجابية هذه، وتوجهت لوالدتك معلنة رغبتك في المساعدة في الأعمال المنزلية لأنك تشعرين بتعبها

ومجهودها الجبار من أجل الأسرة،وكذلك حتى تكتسبي خبرات جديدة وتتعلمي تنفيذ المهام المختلفة!

بالاتفاق والتنسيق مع والدتك، قومي بوضع قائمة مهام واقعية تتناسب مع الوقت المتاح لك فعليا. فأنت مرتبطة بالذهاب للمدرسة أو الجامعة 5 أيام أسبوعيا، ويجب عليك أداء واجبك المدرسي والمذاكرة لمدة ساعتين يوميا على الأقل. بالإضافة إلى ذلك قد تكون لك أنشطة أخرى رياضية أو فنية تحضرين تدريباتها في مواعيد منتظمة أسبوعيا.

اجلسا معا -أنت ووالدتك- وحددا قائمة مهامك المتعلقة بالأعمال المنزلية بعد مراعاة جدولك الأسبوعي ونشاطاتك الأخرى المختلفة بحيث لا تتعارض القائمة معها، وبحيث يبقى لك في النهاية بعض الوقت الخاص ليمكنك الراحة والاسترخاء خلاله.

سيكون رائعا بالطبع لو عرضت عليك والدتك بعض المكافآت والحوافز المغرية عندما تؤدين إحدى المهام المنزلية بنجاح، ولكن لا تطلبي منها ذلك بشكل صريح، واتركي الأمر لتقديرها.

اجعلي قائمة مهامك في البداية متنوعة بحيث تشمل في كل يوم أحد الأنشطة المنزلية المختلفة كالتنظيف أو المساعدة في الطبخ أو غسل الأواني أو رعاية أشقائك الصغار أو نشر الغسيل وجمعه بعد أن يجف.

بعد فترة من بداية ممارستك للأعمال المنزلية – ولتكن شهرا على سبيل المثال- ستتمكنين من تقييم مدى حبك لبعض الأنشطة وإجادتك لها مقارنة بأخرى تسبب لك الإزعاج والضجر أثناء عملها، وفي هذه الحالة

يمكنك أن تطلبي من والدتك تعديل قائمة مهامك بحيث تركزين بشكل أكبر على أداء الأنشطة المحببة إليك وبذلك لا تشعرين أن الأمر مجرد مهمة ثقيلة على نفسك.

لا مانع من محاولة وضع بعض التحديات لنفسك، كأن تطلبي من والدتك أن تحدد لك المدة المخصصة لانتهاء كل مهمة من المهام الواردة في القائمة. ويكون التحدي هنا في قدرتك على الوفاء بالموعد المطلوب أو الانتهاء من المهمة بنجاح قبل انقضاء المدة، وهذا يدل على تطور قدراتك وسرعة أدائك.

اجتهدي للاستفادة من المهام التي تقومين بأدائها في تعلم مهارات وخبرات ستكون بلا شك مفيدة لك في المستقبل. فمثلا مرافقة والدتك أثناء عملية التسوق ستعلمك كيفية اختيار أجود السلع في حدود ميزانيتك، كما ستعلمك قيمة المال وأهمية صرفه فيما يفيد فقط، وليس في توافه الأمور.

كذلك الطهي، بمساعدة والدتك في المطبخ ستتعلمين منها أسرار إعداد الأطعمة المختلفة بالمقادير المضبوطة، وبالتالي ستضمنين مستقبلا الفوز بقلب زوج المستقبل، فكما تعلمين (الطريق إلى قلب الرجل معدته) وخاصة في عالمنا العربي.

راعي أن تشتمل قائمة مهامك اليومية على بعض المهام الجماعية التي تشتركين مع أخوتك في أدائها مما يغذي روح التعاون والحب بينكم ويقوي العلاقة الودية التي تربطكم.

يفضل كذلك لو تعلمت بعض المهارات الإضافية - أو حاولت على الأقل- والتي قد ترينها صعبة قليلا على الفتيات، كطلاء جدران حجرتك أو ري نباتات الحديقة وزراعة أخرى جديدة أو حتى تغيير مصباح كهربي أو إصلاح عطل بسيط في أحد الأجهزة المنزلية إذا وجدت في نفسك الرغبة والقدرة على ذلك.

في بيتنا مراهقة ....كيف نتصرف معها



يواجة الاباء والامهات عناءا كبيرا عندما يكون لديهما مراهق او مراهقة فى البيت ،فقد يشعر الاباء والامهات ان مجرد وجود مراهق في المنزل يعد كارثة فالمراهق بالنسيبة لهم قنبلة موقوتة يجب الحرص منها وعليها لذا كان لابد من اعطاء الاباء والامهات بعض الطرق التي تساعدهم على التواصل السليم مع الابن او الابنة المراهقة من اجل تفادى اي عقبات تحول دون مرور هذة الفترة بشسلام وامان،لذا يجب على الاباء او الامهات العمل على التقرب من المراهق ومحاولة بناء جسور من الثقة بينهم ثم الحديث معة عن بعض النقاط اوجزها فيما يلي :

- ✓ إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، تعني أنه كبر وأصبح مسئولا عن تصرفاته، وأنها تسمى مرحلة التكليف؛ لأن الإنسان يصبح محاسباً من قبل الله تعالى؛ لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته.وأنه مثلما زادت مسؤولياته فقد زادت

حقوقه، وأصبح عضواً كاملاً في الأسرة يشارك في القرارات، ويؤخذ رأيه، وتوكل له مهام يؤديها للثقة فيه وفي قدراته.

- ✓ أن هناك تغيرات جسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية تحدث في نفسيته وفي بنائه، وأن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله استعداداً أو إعدادا لهذا التغير في مهمته الحياتية، فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهو، بل أصبح له دور في الحياة، لذا فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور، فالمشاعر العاطفية والجنسية ليست شيئاً وضيعاً أو مستقذراً؛ لأن له دوراً هاماً في إعمار الأرض وتحقيق مراد الله في خلافة الإنسان.ولذا فهي مشاعر سامية إذا أحسن توظيفها في هذا الاتجاه، لذا يجب أن يعظم الإنسان منها ويوجهها الاتجاه الصحيح لسمو الغاية التي وضعها الله في الإنسان من أجلها، لذا فنحن عندما نقول: إن هذه العواطف والمشاعر لها طريقها الشرعي من خلال الزواج، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها وتوجيهها.
- ✓ أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاغتسال، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء يدور حول هذه المسألة، حتى لا يضطر لأن يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام.
- ✓ التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وتمرد، وامتصاص غضبه؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهف، مما

يجعل المراهق شخصاً سهل الاستثارة والغضب، ولذلك على الأهل بث الأمان والاطمئنان في نفس ابنهم، وقد يكون من المفيد القول مثلاً: "أنا أعرف أن إخوتك يسببون بعض المضايقات، وأنا نفسي أحس بالإزعاج، لكن على ما يبدو أن هناك أمراً آخر يكدرك ويغضبك، فهل ترغب بالحديث عنه؟" لأن ذلك يشجع المراهق على الحديث عما يدور في نفسه.

✓ إشاعة روح الشورى في الأسرة؛ لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأياً ورأياً آخر معتبراً لا بد أن يحترم، ويعلمه ذلك أيضاً كيفية عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية، ويجعله يدرك أن هناك أموراً إستراتيجية لا يمكن المساس بها، منها على سبيل المثال: الدين، والتماسك الأسري، والأخلاق والقيم.

ماذا يدور في ذهن المراهق عند طلاق والديه؟

أحيانا يجد بعض الآباء والأمهات أن الحياة معا لم تعد ممكنة، وهنا يكون الانفصال ثم الطلاق نتيجة طبيعية.

الطلاق هو إنهاء الارتباط الشرعي والرسمي القائم بين الزوج والزوجة، وهو أمر ليس من السهولة في شيء، بل هو أصعب قرار يتخذه الزوجان خاصة في ظل وجود أبناء في مرحلة سنية حرجة، لأن الطلاق يؤدي لتفكك الأسرة وربما زواج كل من الأب والأم بعد ذلك من شخص جديد، فيحرم الأبناء من الرعاية والحنان والاهتمام للأبد.

وفي الغالب يستغرق الأمر من الزوجين بعض الوقت لمحاولة حل المشاكل التي تنغص حياتهما المشتركة، وعندما يفشلان يقرران أن الطلاق هو الحل الوحيد، وبعدها يمتليء الطرفان بمشاعر الإحباط وخيبة الأمل لأن الزواج لم يستمر.

معظم الأبناء يرفضون وقوع الطلاق بين والديهما، لكن بعضهم يشعر بأحاسيس مختلطة إزاء هذا الأمر، خاصة إذا كانوا يعلمون جيدا أن حياة والديهما معا غير سعيدة. بل إن بعض الأطفال يشعرون أحيانا بالراحة بعد طلاق الأبوين لأنهم لن يشهدوا بعد اليوم المزيد من الشجارات وتبادل الاتهامات بين أبيهم وأمهم.

ولكن مهما كانت مشاعر الأطفال نحو حدث الطلاق في حد ذاته، يجب أن يدركوا أن الطلاق لا يمكن حدوثه بين أحد الوالدين وبين أبنائه، أي أن علاقة الصغار بالأب والأم المطلقين ستظل قائمة وسيبقى حب الأبناء موجودا في قلبي الوالدين. فبعض الأطفال يعتقدون أن انفصال الأبوين عن بعضهما يعني انفصالهما أيضا عن أبنائهما.

صحيح أنه بعد انفصال الوالدين يعيش الأبناء معظم الوقت إما مع الأب أو الأم، ويفتقدون الوجود الدائم للطرف الآخر، لكن الأب سيظل أبا والأم ستظل أما لأبنائهما طوال العمر، لأن هذه حقيقة لا يمكن أن تتغير.

وبالنسبة لك عزيزي المراهق، لابد أن كلمة الطلاق تسبب الكثير من القلق والمخاوف في أعماقك وتفقدك الإحساس بالأمان والأمل في مستقبل

مستقر، ويكون هذا الهاجس هو الأكثر سيطرة على عقلك بشكل يفوق تفكيرك في سعادة والديك، وتجد بعض الأسئلة تترد في ذهنك بشكل غير إرادي مثل:

- ماذا لو تركني كلاهما؟؟
- ما الخطأ الذي ارتكبته في حقهما؟
- هل أنا السبب في طلاقهما؟
- والآن، ماذا سيحدث لي؟

والكثير من المراهقين يشكل طلاق الوالدين علامة فارقة في حياتهم، فالطلاق أمر خطير وقد ازدادت حالاته بشكل رهيب في السنوات ...

مستقر، ويكون هذا الهاجس هو الأكثر سيطرة على عقلك بشكل يفوق تفكيرك في سعادة والديك، وتجد بعض الأسئلة تترد في ذهنك بشكل غير إرادي مثل:

- ماذا لو تركني كلاهما؟؟
- ما الخطأ الذي ارتكبته في حقهما؟
- هل أنا السبب في طلاقهما؟
- والآن، ماذا سيحدث لي؟

والكثير من المراهقين يشكل طلاق الوالدين علامة فارقة في حياتهم، فالطلاق أمر خطير وقد ازدادت حالاته بشكل رهيب في السنوات الأخيرة لتبلغ معدلات خطيرة في المجتمعات العربية وأيضا الغربية. لكن تذكر

عزيزي المراهق أنك لست وحدك في هذا العالم، وأنه بمقدورك مواجهة هذا الموقف والخروج منه كإنسان قوي قادر على قهر الظروف الصعبة.

لا تحمل نفسك أبدا مسئولية طلاق والديك، لأن هذا التفكير بعيد تماما عن الحقيقة، فالواقع هو أن طلاق والديك مسئوليتهما وقرارهما من البداية للنهاية، ولم يكن بيدك أن تفعل أي شيء لتمنعه. فالطلاق يكون نتيجة مشاكل تراكمت على مدى سنوات بين الزوجين، وليس لهذه المشاكل أية علاقة بالأبناء، فلا تحمل نفسك فوق طاقتها.

لماذا ينفصل الوالدان؟

هناك العديد من الأسباب تؤدي في النهاية لنتيجة واحدة هي الطلاق. وقد تشمل هذه الأسباب مشاكل خطيرة كإدمان أحد الزوجين أو الخيانة أو ضرب الزوج للزوجة، وغيرها ويمكن أن تكون أسبابا تراكمية مثل الملل أو ضعف الموارد المالية للأسرة أو كثرة الشجار وتوجيه الاتهامات من كل من الزوجين للآخر. الملخص أن التفاهم والمودة ينتهيان بين الطرفين ويصبح استمرار الحياة الهادئة المستقرة بينهما أمر مستحيل، وربما يكون الطلاق في هذه الحالة هو أفضل حل لإنهاء حياة زوجية كللها الفشل.

انتقال المراهق إلى مدرسة جديدة..

مرحلة انعدام التوازن والثقة

العودة الى المقاعد الدراسية بعد اجازة صيفية طويلة تحتاج إلى استعداد وتجهيز نفسي، فكيف اذا اقترنت هذه العودة ببيئة جديدة ومدرسة جديدة؟. وقد يكون الاطفال أسرع على الاندماج وتكوين صداقات، لكن الأمر يختلف بالنسبة للمراهقين، لما يمرون به من مشكلات فيزيولوجية ونفسية وكل ما يتعلّق بتكوين الهوية الذاتية. رنا، مراهقة في الرابعة عشرة التحقت بمدرسة جديدة لدواعٍ اكاديمية، واجهت مشكلة لدى دخولها الصف، ذلك ان زملاءها لم يكتفوا فقط بعدم الترحيب بها، بل عمدوا الى التحرش بها بطريقة مستفزة وتثير الانزعاج، مما دفعها للطلب من ذويها العودة الى مدرستها القديمة. فكان لها ما أرادت لكنها بعد مرور نحو اسبوع عادت والتحقت بمدرستها الجديدة وقررت ان تواجه كل من يحاول مضايقتها. حال رنا لا يختلف كثيرا عن الحالات التي يتعرض لها عدد لا يستهان به من المراهقين، الذين يضطرون لسبب أو لآخر، للانتقال الى مدارس جديدة. فهم غالبا ما يتعرّضون للانتقاد أو العنف الجسدي او النفسي. فإما ان ينجحوا في اجتياز "محنة الايام الاولى" لينعموا بعدها بالسلام بعد تكوين الصداقات، وإما ان تتفاقم ازماتهم ويفشلوا في التأقلم ويمضوا سنة دراسية تعسة تكون نتائجها تعيسة ايضا. ولان طباع المراهقين وشخصياتهم مختلفة، تأتي ردود فعلهم أيضا مختلفة. فمنهم من يستبدلون هدوءهم بحماسة واندفاع ليظهروا قوة حضورهم امام زملائهم، ومنهم من

يعمدون الى تصرفات غريبة ليحوزوا اعجاب الآخرين، ومنهم من يفشلون في جذب اهتمام زملائهم وتقديرهم فيطبعون بألقاب غير مستحبة، ويفشلون في الانخراط في المجموعات التي يكونها عادة اقرانهم داخل الصف. عن جوانب هذه التجربة، تحدثت اختصاصية العلوم التربوية في جامعة القديس يوسف في بيروت الدكتورة سوزان ابو رجيلي الى "الشرق الأوسط" موضحة ان "لدوافع الانتقال الى مدرسة جديدة اثرا كبيرا على طبيعة تأقلم المراهق وسرعته في الانخراط في البيئة الجديدة. فإذا كان الرسوب هو السبب في انتقاله، تكون مرحلة التأقلم في المدرسة الجديدة أصعب من تلك التي يواجهها مراهق اضطر للانتقال بسبب تغيير مكان الاقامة مثلا. فإذا اقترن هذا التغيير بصعاب تربوية ومشكلات في اداء التلميذ يصبح التكيف اصعب. يضاف الى ذلك ان التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمر بها، والثورة التي تحتدم داخل كل مراهق، تجعل تأقلمه مع بيئة جديدة أصعب مقارنة باندماج تلميذ لا يزال في مرحلة الطفولة. فالمراهق يكون عادة معتادا على طريقة تعامل معينة مع البالغين واساتذته في مدرسته القديمة، كذلك يكون معتادا على نمط معين من الدراسة. والاهم انه يكون قد شكل صداقات تساعده على تكوين هويته باعتباره جزءا من فريق الزملاء الذي ينتمي اليه". وأشارت الى ان "دور الاهل محوري في هذه المرحلة الصعبة، إذ عليهم مساعدته ودعمه عبر الحوار والتفاهم. كذلك عليهم ان يتحلوا بالحكمة ويعلموه التريث وعدم اصدار احكام سريعة على المدرسة الجديدة وزملائه الجدد إذا لم يستلطفهم. فعلى المراهق الجديد ان يتحاور مع زملائه حتى وإن كانوا عدائيين. عليه ان

يبادر ويتقرب منهم ويتخطى الحاجز الذي يفصله عنهم فيندمج". ودعت ادارات المدارس الى "وضع تصور معين لاستقبال التلاميذ الجدد. فحين يتعرّف المراهقون على النظام وسلم القيم وما هو مسموح وممنوع، يشعرون بالارتياح اكثر. كذلك عليها حضهم على المشاركة في نشاطات تظهر براعة المراهق وقدراته. وعليها ايضا ان تتحدث الى اولياء التلاميذ وارشادهم نحو طريقة التعامل الواجب اتباعها مع المراهق.

أما اذا لم تتخذ ادارات المدارس هذه الخطوات فعلى الاهل ان يبادروا ويسألوا ويستفسروا. وإذا لاحظوا انه بعد مرور شهرين أو ثلاثة لا يزال مراهقهم يعود الى المنزل ولا يتحدث، ينزوي ويشعر بالكآبة، فهو يعاني نوعا من انهيار عصبي مبطّن. عليهم لذلك ان يتحدثوا اليه والى ادارة المدرسة وإذا تأزم الوضع عليهم استشارة اختصاصي، لانه احيانا كثيرة تؤثر هذه التجربة سلبا في نفسيته وتنعكس على ادائه المدرسي حتى وإن كان ذكيا". وعن سبب ابداء المراهقين القدماء العداء للتلميذ الجديد والسخرية منه، قالت المدرسة والمعالجة النفسية ميراي بجاني لـ"الشرق الأوسط": "في هذه السن يسعى التلاميذ الى ان يحتلوا مركز الصدارة ليستحوذوا على الاهتمام والاضواء. بمعنى آخر هناك نوع من التنافس، لذلك إذا كان هذا التلميذ الجديد قويا لا يقتربون منه ولا يزعجونه اما اذا كان ضعيفا وخجولا فيسخرون منه. المهم الا يبدي الجديد العدائية نفسها، بل ان يتحلى بالجرأة والوضوح في التعبير عن انزعاجه. فيجب ان يذهب ويواجه من يزعجونه ويتحدونه من دون اللجوء الى الجدل والشجار، فيفسر وجهة نظره ويضع حدا لهم. فالتوجه مباشرة الى الاستاذ او الادارة

لتقديم شكوى لا يفيد دائما لانه سيزيد المشكلة تفاقما خارج الصف بما ان المراهقين يكوّنون ...

صفات البنات المراهقات المستفزة للامهات

1- العناد:

قد تتعمد الفتاة العناد مع أمها لا لشيء إلا لتثبت لنفسها ولمن حولها أنها فتاة ناضجة وذات شخصية مستقلة. فقد ترفض الأبنة القيام بعمل ما ولو كان مفيدا لمجرد المخالفة ولكي تشعر بالاستقلالية والتميز وأنها نضجت.

2- الانتقاد:

أحيانا تحب الفتاة أن تأخذ مكان الأم فتبدأ بتوجية الانتقادات اللاذعة لمن حولها وأول من تبدأ به أمها فتنتقد ملابسها لانها لاتناسب(الموضة) والأسلوب الذي تتعامل بة مع الآخرين تقليدي وغير متحضر . وأمثال هذة الأمور التي تضع الأم في قفص الاتهام وتسبب لها الضيق والحرج إحيانا .

3- الخصوصية:

حيث تحب الفتاة في هذة المرحلة أن يعرف الجميع بإن لها خصوصيتها وإستقلاليتها لايحق لأحد التدخل فيها وتعتبر الابنة أمها إنسانة متطفلة إذا حاولت التعرف على صديقاتها أو حاولت التدخل في خصوصياتها .

4- الاستفزاز :

تلجأ الفتاة إلى إستفزاز أمها وإثارت المشكلات لإحداث ثورة غضب ضدها لمجرد الظهور وأحيانا تتمادى الفتاة في القيام بأخطاء كثيرة فقط لمجرد إثارة غضب من حولها وبالذات الأم.

5- التعاون:

الأسرة السعيدة هي اللتي يسود التعاون المشترك بين أفرادها دائما فالتعاون يوطد العلاقات ولايدع مجالا للتفكك الأسري ولكن الفتاة أحيانا ترفض التعاون والمشاركة مع أفراد اسرتها فهو يشعرها بأنها لا تزال صغيرة ولأنة من وجهة نظرها نوع من أنواع الخضوع وهذا التصرف بالطبع يخلق جوا متوترا بين الأم وإبنتها .

6-إضاعة وقت الفراغ :

تقضي الفتاة أوقات طويلة أمام التلفاز لمتابعة ومشاهدت الأفلام والمسلسلات وبرامج الغناء ومسابقات االجمال وغير هذا من برامج غير المفيدة وغير الهادفة وليست بمستوى جيد يليق بالفتاة. مما يسبب الضيق الشديد لأمها.

عالم البنات المراهقات .. اسرار واحلام وأشجان

البنات المراهقات لديهن الكثير من الخبايا والاسرار التى تكون مخفية عن الاسرة وبالطبع ليست تحت دائرة الاضواء وهذا ما يفسر لنا رغبة البنات في الاختلاء بالصديقات بعيدا عن رقابة الاهل، فالبنات

المراهقات يجدن شعور بألانتماء لبعضهن فى هذه المرحلة الحرجة فقد نرى البنات المراهقات يعشقن الجلوس لتبادل الاراء وقص الحكايات المثيرة عن الاقارب والصديقات فعالم البنات مليئ بالاثارة والاحلام الوردية الجميلة فهناك الكثير والكثير من المعلومات التى تخفيها الاسرة عن عمد عن البنات المراهقات، وقد تكون هذه المعلومات مادة مثيرة ومشوقة لمعظم البنات المراهقات، فكلام البنات لديه بريق خاص أخاذ حيث يحتوى على اسرار وقصص جميلة للبنات المراهقات، وقدتختلف و تتنوع اسرار البنات ولكن مضمونها تقريبا يكون متشابه ، فهناك نوع من البنات لديهن اسرار تتعلق بعلاقات مع الشباب، وهناك نوعيات من البنات يحتفظن بأسرار وتجارب جنسية مع الشباب وقد لا يستطيعون الافصاح عنها سوى للصديقات، وهناك نوعيات من البنات ينكرن وجود اي اسرار لديهن فهم يعيشون فى احلام اليقظة ولا يجدن اي اهمية للافضاء بأحلامهن وافسراراهن لاحد، فمجرد الحلم يشبع لديها الحاجة الى التنفيس التي يشبعها الافضاء بالاسرار للاصدقاء.

الحب لدى البنات المراهقات :

الحب كلمة تذوب معها القلوب وتهيم بها النفوس، وقد تحولت هذه الكلمة بكل أسف إلى شيء آخر بعيدا كل البعد عن معناها الراقي، فقد أصبحت نظرات وخطوات ولقاءات وفي النهاية ضياع وعندما دخلت تلك الكلمة عالم المراهقين والمراهقات ضاع بسببها الكثير من البنات ، فقد خسروا مشاعرهن الرقيقة وأشياء أخرى قد لا تعوضها الايام،فهناك مفهوم

خاطئ لدى بعض البنات المراهقات وهو أنهم قد حصروا "الحب" فى وردة حمراء ودمى ملونة وقلبين يخترقهما سهم، فقد غر البنات المراهقات الكلام المعسول واختلاس اللقاءات والانصياع وراء الرغبات الجسدية والشهوات غير مدركات أن الانصياع وراء الحب الذي يتبعه رغبات جسدية هو "حب "وهمي تضيع معه مفاهيم جميلة وأشياء نبيلة، ولكن قد لا ينفع الندم فى بعض الحالات عندما يفوت الأوان .

اسرار البنات الجنسية

لم تكن قط أسرار البنات خارجة عن العادة، بل وجودها لدى البنات يكاد يكون هو الحقيقة الثابتة في حياتهن، فدائما ما تظهر لنا الفتاة من الخارج على أنها وردة بريئة طاهرة تشع براءة وطهارة ونقاء لا يشغل بالها سوى تبادل النكات والفكاهات مع الصديقات والتحدث عن احدث عروض الازياء والموضات ومحاولة استكشاف عالم الجنس الاخر بكل تفاصيله ،ولكن يبقى السؤال هل وقفت أسرار البنات عند هذا الحد ؟ ام اننا نحاول عدم الخوض فى اعماق اسرار البنات لنتعرف اكثر على ما بداخل البنات وما يختلج فى نفوسهم ؟ قبل الاجابة على هذه التساؤلات يجب ان نعترف ان البنات لديهم قدرات هائلة على اخفاء ما يدور فى الذات والتخفى وراء ستاء الطهر والنقاء لبلوغ بعض الغايات والاهداف ، وهذا بالقطع لا يمكن ان نعممه على كل البنات، ولكن نستطيع ان نقول ان هناك بنات قد تدفعهن الظروف الى تمثيل دور مثالي طاهر وهم بمنأى عن مثل هذه الصفات ، فقد كان هناك مفهوما قديما يرى ان الممارسات

الجنسية في فترة المراهقة تقتصر على الذكور فقط دون الاناث كنوع من التنفيس الجنسى بفترة المراهقة، ولكن للأسف فالتطور التكنولوجى الذي شهده العالم وكان له اكبر الاثر في اثراء دور المراة العالمي كان سلاحا ذو حدين فمشاركة المراة وتقاسمها فى الحقوق مع الرجل جعل لديها الكثير من المتطلبات وبالتالى الحقوق التى تعد غريبة بعض الشيئ على المجتمعات العربية، فقد نرى ان الاختلاط بين الذكور والبنات بعد ان كان محدودا او في طي الكتمان اصبح هناك جهر به كحق ادمي وكأن حرية البنات العصريات تكمن في مخالطة الشباب والتشبه بهم وممارسة بعض الحركات التى تتجاوز الحدود الاخلاقية التي اعتدنا عليها في المجتمعات العربية.

لماذا اسرار البنات مع الصديقات وليس الامهات :

سؤال قد يتبادر الى الاذهان ولكن الاجابة عليه سهلة وبسيطة ونعلمها جميعا، فمع بداية سن المراهقة تبدأ الفتاة تنغلق على نفسها وصديقاتها ويكون لها عالمها الخاص وتكون اقرب لاصدقائها عن اهلها مكونه عالم مليئ بالاسرار بينها وبين رفيقاتها رافضة اي تدخل من والدتها واعتبارها جاسوسة تبغى التطفل على حياتها بدون وجه حق، فالبنات لديهن مقولة مشهورة وهي كالاتى على لسان البنات المراهقات كونك امي لا يمنحك الحق في التحكم فيحياتي والاعتراض على تصرفاتي ومصادرة افكارى فقد كبرت ونضجت ولن اعد محتاجة للنصيحة او الارشاد" بهذه الكلمات التي توجهها بعض البنات الى امهاتهن نستطيع ان

نقول ان هناك بعض البنات قد يعانين من عدم تفهم الامهات لهن ولمشاعرهن فهؤلاء البنات المراهقات لديهن حرمان عاطفي من عاطفة الامومة واحتواء الامهات لهن، لذلك نرى البنات يلجأن الى الصديقات للتعرف على اسرار عالم المراة والرجل فهناك شغف لدى البنات المراهقات للتعرف على عالم الجنس والعلاقة الزوجية وطبيعة العلاقة بين البنات والشباب ولان هذه الموضوعات من الموضوعات المحزورة لدى الغالبية العظمى من الامهات تلجأ البنات الى التعرف على تفاصيل هذه الموضوعات من الصديقات غير مبالية ان كانت هذه المعلومات صحيحة ام خاطئة فهى المصدر المتاح لها الذي يمكنها من الحصول على المعلومات التى تريدها بدون خجل او خوف من الام، لتظل الام بمنأى عن فكر وعقل ابنتها منتظره ان يحين الوقت لتعود ابنتها الى احضانها سائلة اياها عن كل ما يجول بخاطرها،ولكننا نتسائل هل سيحين الوقت الذي تلجأ فية البنات الى التعرف على الخبرات الحياتية من الامهات ام ان هذا ضربا من الاوهام وان هذا الزمان قد ولى وفات.

المشي الصحي عند البنات نصائح هامة

المشي هو أهم ما يلفت النظر في الفتاة فقد تكون جميلة أنيقة ومع هذا فإنها تجر قدميها بتثاقل معيب أو أنها تسير قفزاً كالعصفور أو أنها تقلد مشية إحدى نجوم السينما وهناك قواعد عامة لما يجب أن تفعليه وما يجب أن تتحاشيه طبقيها بعناية وبصورة عفوية لاتكلف فيها فإنها من مستلزمات جمالك الذي نريد له أن يكون كاملاً لانقص فيه.

إحذري :

1- أن تقلدي مشية أيه فتاة أخرى ، سواء كانت نجمة من نجوم السينما أو من غيرهن لأن لك مشيتك الخاصة بك والتي يمكنك أن تعرفيها بالتمرين والممارسة.

2- أن تسيري وكتفاك متجهان إلى الأمام.

3- أن تضعي كعبك على الأرض قبل وضع مقدمة القدم.

4- أن تحركي ركبتيك بصورة إستدارية.

5- أن تخرجي قدميك عن نطاق محور الجسم أثناء السير.

6- أن تسيري بخطوات واسعة تسابقين بها الريح.

7- أن تسيري بخطوات قصيرة جداً تشبهين بها السلحفاة.

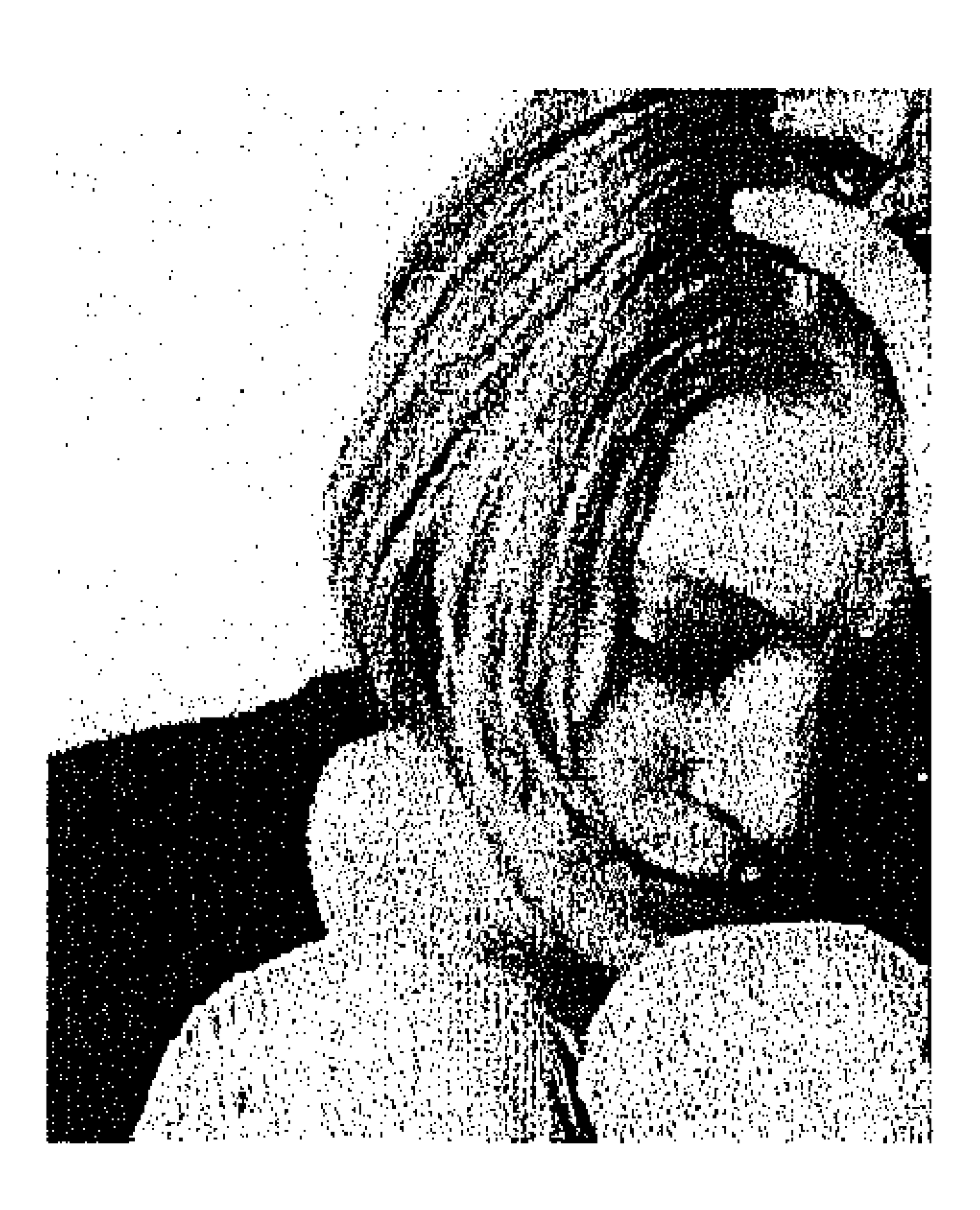
هذه هي الأمور التي يجب عليك تجنبها واحرصي على التالي :

- أن تسيري عشر دقائق يومياً في المنزل ، وأنت باسطة ذراعيك على الجانبين كما يفعل البهلوان، محافظة ، إلى أقصى حد ، على توازنك بصورة طبيعية.

- أن تضعي قدمك ، في كل خطوة ، بصورة مستقيمة أمام القدم الأخرى ثم إنعطفي برشاقة بتحريك جذعك قبل الخطوة التالية.

- أن تضعي ، بعد ثلاث دقائق من بدء التمرين ،كتاباً ثقيلاً فوق رأسك، ثم تسيري بقامة منتصبة في ليونة ومرونة في إتجاه واحد شريطة أن تظل قدماك مستقيمين.
- ألا تؤرجحي وركيك أثناء السير بتحريك الركبتين ، بل يجب أن تلقي بثقل جسمك من الخلف إلى الأمام ، بثني الركبة ودون الإستعانة بالورك.
- أن تعودي نفسك على السير بجذع مستقيم بدون تصنع ، ورأس عال من غير شموخ وتكبر.
- أن تحركي ذراعيك بإنتظام تتحرك في الذراع اليمنى مع الساق اليسرى والعكس بالعكس.

مؤشرات الاكتئاب فى مرحلة المراهقة وكيفية التغلب عليها



في بعض الاحيان لا تكون سنوات مرحلة المراهقة هي افضل سنوات الحياة للفتيات لما تمر بها من مشاكل البنات المراهقات النفسية والعاطفية والصحية المتعددة نتيجه للتغيرات التي تمر بها الفتاة في مرحلة المراهقة ومن هذه المشاكل اصابه البنات المراهقات بالاكتئاب .

الاكتئاب في مرحلة المراهقة لا يعني للفتاه المراهقه مجرد سوء المزاج والكآبة في بعض الأحيان. الاكتئاب هو مشكلة خطيرة يمكن أن يؤثر كل

جانب من جوانب حياة البنات المراهقات . وخاصـه اذا تـرك المراهـق دون علاج، يمكن أن يؤدي الاكتئـاب في مرحلـة المراهقـه إلى مشـاكل في البيـت والمدرسة، وتعاطي المخدرات، كراهية الذات، وحتى لا رجعـة فيـه مأسـاة مثل العنف القتل أو الانتحار.

فهم الاكتئاب فى مرحله المراهقه:

هناك العديد من المفاهيم الخاطئة وحول الاكتئاب في مرحلة المراهقـة لان سـنوات المراهقـة صـعبة، والاكتئـاب يمكـن أن يـدمر جـوهر شخصية البنات المراهقات ، مما تسبب الشعور بالحزن واليـأس والغضـب. حدوث الاكتئـاب في مرحلـة المراهقـة تـزداد في الواقـع، ولـذلك يجـب ان نصبح اكثر وعي بهذه المشكله فى مرحلة المراهقه ، لتقديم الـدعم المناسـب لعلاج الاكتئاب الذي قد يصيب البنات المراهقات ،و يقول الخبراء فقط 1 - 5 من المراهقين المكتئبين يتلقـي المسـاعدة علـى عكـس الكبـار، الـذين لديهم القدرة على طلب المساعدة من تلقاء نفسها، لان المـراهقين في عـادة يعتمدون على الآباء والأمهات، والمعلمين، أو غيرهم من مقـدمي الرعايـة للاعتراف بمعاناتهم وحملهم على العلاج الذي يحتاجونه.

أعراض الاكتئاب في سن المراهقة :

البنات المراهقات تواجه مجموعة مـن الضـغوط، مـن التغـييرات مـن سن البلوغ إلى تساؤلات حول من هـم وأيـن هـم وهـذا يلائمـه الانتقـال الطبيعي والتغير في مرحله المراهقه من طفلة صغيرة الى انثى بالغه ، كما انـه ليس من السهل دائما التفريق بين الاكتئـاب والنكـد والغضـب في مرحلـة

المراهقة العادية. مما يجعل الأمور أكثر تعقيدا، والبنات المراهقات الذين يعانون من الاكتئاب بالنسبة لبعض المراهقين المكتئبين، تظهر لديهم أعراض التهيج، والعدوان، والغضب أكثر وضوحا.

-الحزن أو اليأس

-سرعة الانفعال والغضب، أو العداء

-البكاء أو البكاء المتكرر

-الانسحاب من الأهل والأصدقاء

-فقدان الاهتمام في الأنشطة

-التغيرات في عادات الاكل والنوم

-الأرق والانفعالات

-مشاعر التفاهه والشعور بالذنب

-عدم وجود الحماس والدافع

-التعب أو نقص الطاقة

-صعوبة في التركيز

-التفكير في الموت أو الانتحار

آثار الاكتئاب في مرحلة المراهقة:

الآثار السلبية المترتبة على الاكتئاب في مرحلة المراهقة تذهب الى مدى أبعد من المزاج السوداوي.

فهناك العديد من السلوكيات المتمردة وغير صحية أو المواقف هي في الواقع مؤشرات الاكتئاب. وفيما يلي بعض الطرق التي المراهقين "التصرف خارج" أو "العمل في" في محاولة للتعامل مع الألم العاطفي:

- ✓ مشاكل في المدرسة. ويمكن أن يسبب الاكتئاب وانخفاض الطاقة صعوبة في التركيز. في المدرسة، وهذا قد يؤدي إلى قلة الحضور، وانخفاض في درجات، أو الإحباط مع الواجبات المدرسية في طالب جيد سابقا.
- ✓ يلوذ بالفرار. المراهقين المكتئبين كثير الهرب من المنزل أو الحديث عن الهرب. مثل هذه المحاولات وعادة ما تكون صرخة للمساعدة.
- ✓ تعاطي المخدرات والخمور. مراهقون استخدام الكحول أو المخدرات في محاولة "لمداواة الذات" الاكتئاب. للأسف، وتعاطي المخدرات فقط يجعل الامور اكثر سوءا.
- ✓ يمكن أن تدني احترام الذات. الاكتئاب يؤدي وتكثيف مشاعر، قبح العار، وعدم الجدارة.
- ✓ إدمان الانترنت. مراهقون الذهاب على الانترنت للهروب من مشاكلهم. لكن الإفراط في استخدام الكمبيوتر يزيد فقط من عزلتهم ويجعلهم أكثر من الاكتئاب.
- ✓ قد المراهقين المكتئبين متهور السلوك. الانخراط في السلوكيات الخطرة أو الشديدة الخطورة، مثل القيادة المتهورة والشرب خارج عن السيطرة، وممارسة الجنس غير المأمون.

✓ العنف. بعض المراهقين المكتئبين (الفتيان الذين هم عادة ضحايا البلطجة) تصبح عنيفة. كما هو الحال بالنسبة لمجزرة مدرسة كولومبين، كراهية الذات، والرغبة في الموت يمكن أن تتحول إلى العنف والغضب القاتل.

✓ كما يرتبط الاكتئاب في مرحلة المراهقة مع عدد آخر من مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك اضطرابات الأكل وضرر النفس.

نصائح لعلاج الاكتئاب في مرحلة المراهقة

- تقديم الدعم نوضح أن كنت على استعداد لتقديم كل ما الدعم الذي يحتاجون إليه.
- أن تكون لطيف ولا تستسلم إذا واجهت الرفض من ابنك المراهق فان التحدث عن مشكله الاكتئاب ستكون صعبة للغاية بالنسبة للمراهقين.
- الاستماع دون إلقاء المحاضرات او مقاومة أي انتقاد أو الرغبة في إصدار الحكم مرة واحدة على تصرفات وسلوك المراهقات والشيء المهم هو ان تقدم الدعم والمشورة دون الانتقادات لسلوك البنات المراهقات.
- مراعاة مشاعر المراهق لا تحاول أن تحدث المراهقين عن الاكتئاب، حتى لو مشاعرهم أو مخاوف تظهر سخيفة أو غير منطقية بالنسبة

لك. الاعتراف ببساطة الألم والحزن الذي يشعرون به. إذا لم تفعل ذلك، فإنهم سوف يشعر وكأنك لا تأخذ عواطفهم على محمل الجد.

علاج الاكتئاب لدى المراهقين:

- تحتاج البنات المراهقات في هذه المرحله الى جهود ودعم الوالدين والمعلمين ، هناك أشياء كثيرة يمكنكهم القيام به للمساعدة. يمكنك أن تبدأ من خلال التعرف على أعراض الاكتئاب، والتعبير عن القلق عند اكتشاف الاكتئاب، ولذلك لا يمكن أن نتحدث عن هذه المشكلة دون التعرف على الدعم المناسب لعلاج الاكتئاب في مرحله المراهقة.
- إذا كانت هناك أي مشكلات صحية هي التي تسبب الاكتئاب في مرحلة المراهقه، يتطلب ذلك الاستشارة من طبيب نفسي متخصص في الأطفال والمراهقين. لان الاكتئاب في مرحلة المراهقة مرحلة صعبه جدا ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بخيارات العلاج مثل الأدوية لانها تحتاج لاشراف الطبيب.

المراهقة طفلة أصبحت شابة لها حقوق وعليها واجبات

مرحلة المراهقة هي واحدة من أكثر مراحل الحياة تأزما، خاصة عند الأسرة التي تلاحظ تغيرات كثيرة لم يسبق للطفلة أن قامت بها من قبل، وبما أن الطفلة هي كذلك في أعين الوالدين مهما بلغ سنها وكبرت ، فهناك كثير من الاباء والامهات ينكرون مظاهر هذا البلوغ بل يرفضونة وفى كثير من الاحيان تقف المراهقة في حيرة من امرها فهى الان على اعتاب

تغيرات نفسية وجسدية لا يؤمن الاهل بحدوثها وهناك اصرار من قبل الاهل على عدم تغيير طرق التعامل مع الفتاة المراهقة بما يحقق لها المعادلة الصعبة وهي تكوين شخصيتها وعدم تعدى الغير عليها بالاضافة الى النصح والارشاد التي تبغيهم.

نرى كثيرات من المراهقات لا يعتبرن أوامر ونواهي الوالدين على أنها ملزمة لهن، بل يجب أن تخضع هذه الأوامر إلى تحليل من قبلهن، قبل اتخاذ القرار الذي يقتنعن به، وإن كان يتعارض مع رأي الأب أو الأم مما يؤدي الى كثير من المشاكل لذلك نوصى الوالدين بالصبر واحتواء المراهقة فى هذا السن والتحاور معها حوارا بناءا يهدف الى الارشاد والتوجية وليس بهدف العقاب والتجريح فسلوك الفتاة المراهقة ينتظم ويتشكل بالتدريج، ويتجه نحو النضوج والاكتمال، إلا أن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب فترة زمنية أولا، يكون فيها للصبر والتحمل، من قبل الوالدين أو المربين، نصيب كبير حتى لا تنفلت الأمور.

اخلاق الفتاة المراهقة

الفتاة في سن المراهقة تتأثر بصديقاتها أشد من تأثرها بوالديها ، والمرء عادة ما يعرف بصديقه ، فالتي تصاحب فلانة المستهترة يقول الناس عنها : إنها صاحبة فلانة، فلابد انها مثلها فعلى الأقل سوف تضع نفسها موضع الريبة.

1-انتبهي فهؤلاء دعاة على أبواب جهنم :نعم إنهم من جلدتنا ويتكلمون بألسنتنا كما وصفهم رسول الله صلى الله علية وسلم ،

فدعاة الاختلاط الماجن بين الرجال والنساء دعاة على أبواب جهنم وكذلك دعاة الحرية والإباحية والذين يحاربون التدين عموما ويصفون أهله بالرجعية ، فلتحذر الفتاة من تلك الدعوات الهدامة

2-انتبهي فالحياء صفة العذراء:فالحياء من صفات البنات المحترمات فإنه كذلك زينة لهن وتاج على رؤوسهن قال رسول الله صلى الله علية وسلم (ما كان الحياء في شيء إلا زانه)، وحياء الفتاة أو الفتى خير كله كما جاء في الحديث الصحيح (الحياء كله خير). لأنه يمنع الإنسان من الاقتراب من مواطن الشبهات أو اقتراف المحرمات ، ومهما يكن من حياء الإنسان فهو خير من تبجّحه ووقاحته.

3-انتبهى ففي غض البصر حماية القلب وحفظ الجوارح : رؤية المرأة للرجال في الحالة العامة أمر جائز لا شيء فيه ، وقد ثبت في الصحيحين رؤية عائشة رضي الله عنها للحبشة وهم يلعبون بالحراب في المسجد يوم العيد ، لكن الشارع الحكيم قد حظر على المرأة أن تنظر إلى الرجل نظرة شهوة (وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن) والنظرة المحرمة مقدمة من مقدمات الزنا، فينبغي على الفتاة المؤدبة المحترمة ألا تطيل النظر إلى الشاب ، لأن الحياء يمنع الفتاة من أن تطيل النظر في الشاب أو تحدّق فيه .

4-انتبهى من إغراء الأزياء هذه الرغبة مدمرة : رغبة كثير من النساء والفتيات في إبداء الزينة والتبرج ومحاولة لفت الأنظار وإثارة إنتباه الرجال الغرباء نحوهن ، هذه الرغبة غريبة وبعيدة عن الإسلام ، وعن

الأخلاق ، وعن الفطرة السليمة ، فالفتاة المسلمة تخشى أن يرى زينتها أحد من الرجال سوى محارمها.

5-ولأن جسدها عزيز عليها ليس سلعة رخيصة تعرض على كل غادٍ ورائح، فالتي هانت عليها نفسها فهي عند الناس أهون ومن عزّت عليها نفسها فهي عزيزة عند الناس.

6-انتبهى فاحلام اليقظة ظاهرة لها علاج :حلام اليقظة ، هذا الشيء الجميل الذي يحيل العالم جنة خضراء إذا اشتهى الإنسان ذلك ، لكن هل أحلام اليقظة ظاهرة مرضية ؟!إن أحلام اليقظة إن كانت طارئة غير ملازمة للفتى أو الفتاة فهذا شيء طبيعي ، فمن منا لم يتعرض لهذا الأمر يوما ما ؟لكن اتخاذ أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ومشكلاته حتى تصبح عادة الفتاة فهذا شيء خطير ومؤلم ، وتجعل الفتاة غير قادرة على مواجهة الحياة والتعامل مع مشكلات الحياة اليومية فتصاب بالإحباط والفشل ، ومن أسباب هذه الظاهرة الفراغ فليس هناك ما يشغل الفتى أو الفتاة فيبدأ بالسرحان مع الأفكار والعيش مع الأحلام فترة طويلة..

فرط حساسية البنات المراهقات مشكلة تؤرق معظم الامهات

فرط حساسية البنات المراهقات مشكلة تؤرق معظم الامهات اعتقد ان هذة المشكلة مشكلة شائعة في البنات المراهقات وهي فرط الحساسية من اي كلمة او تعليق اوتوجية توجهة الام لابنتها فالام ما زالت تعتقد ان الفتاة مازالت صغيرة ولابد ان تسمع كلامها وان اي فعل ضد

رغبة الام يعد عدم سماع للكلام وعصيان وتمرد من الابنة في حين ان الفتاة في هذة المرحلة تود اثبات شخصيتها والاستقلال بعض الشيء واتخاذ موقف من بعض المواقف والاشياء فاتخاذ القرار بالنسبة للفتاة فى هذة المرحلة يشعرها بكيانها وشخصيتها فى حين تعتبرة الام تمرد وعصيان المشكلة واضحة وصريحة هو مجرد التوفيق بين وجهات النظر المختلفة امر ضرورى مع احترام الراى الاخر واذا كان هناك مبررات لاتخاذ موقف مخالف لراى الام لابد ان توضح الفتاة وجهة نظرها لامها فقد تقتنع الام بوجة نظر الابنة وتقتنع انها لابد ان تخوض اي تجربة بنفسها لانها لم تعد صغيرة ولديها الحق فى اتخاذ قرارات بحياتها ولكن في حدود احترام الام واطلاعها على مبررات رفضها رغباتها،فهذا الموقف من الابنة تجاة الام يدعم موقف الابنة عند الام وقد يحسن من موقف الابنة ،فالام تستنكر اهمال ابنتها ورفضها لرايها فتعتقد انة تكبر من الابنة وبعد مقصود منها في حين انة قد يكون في كثير من الحالات مجرد اختلاف ودي بين وجهات النظر ولكن لم تحسن الابنة توصيل وجهة نظرها للام فتقابل الام كل اراء ابنتها بالرفض لمجرد ان الابنة لم تهتم بالاسلوب الذي استخدمتة في الحوار وطرق الاقناع والمناقشة ،لذا فالامهات لابد ان يكون الحوار معهم بناء ومقنع وواضح حتى تحظى كل فتاة مراهقة بتاييد لموقفها من امها كما يجب على كل فتاة ان تضع في اعتبارها ان الام هي الإنسانة الوحيدة التي ستعمل لصالحها بدون اي غرض وان الاختلاف في الراى لا يفسد للود قضية كما يجب ان تضع كل ابنة في اعتبارها الاخذ بالراي الاخر فقد يكون صائبا ولكن لا تدري .

مشاكل تواجهها المراهقة مع والدتها ..

احنا من زمن تانى" مقولة مشهورة دائما ما تلقيها الفتاة المراهقة فى وجه والدتها كالقنبلة معبرة عن استيائها لطريقة تفكير وتعامل الأم ، فمن المعروف ان هناك بعض الصعوبات التى تواجه الفتاة المراهقة في علاقتها مع اسرتها وخاصة والدتها .

فالفتاة المراهقة تجد ان الأم والأب كائنات غريبة قد اتت من عالم اخر لا يمت لعالمها بأى صلة مما يتسبب فى الكثير من المشاكل بين الفتاة المراهقة واهلها، فالفتاة المراهقة تحتاج عاده الى مزيد من التفهم لأحتياجاتها سواء المادية او العاطفية التى تشعر بجهل الأهل بها او عدم تقديرها حق قدرها.

لذا قد نلاحظ ان الفتاة المراهقة تجد صعوبة بالغة في التفاهم مع والديها والوصول لنقطة التقاء بينهم مما يؤدي الى وجود هوة تفصل بين الطرفين وقد تكون نتائج هذه الهوة صعوبة فى التواصل بين المراهقة والأم حتى في الأزمات واوقات الحاجة .فقد تتعرض الفتاة المراهقة لمحنة على المستوى الدراسي او الشخصي ونجدها لا تريد تدخل والدتها والمزهل هو ان الفتاة المراهقة قد تثق بصديقاتها ولا تثق في ابويها وخاصة والدتها التي تشعر انها ندا لها وانها سوف تتصيد لها الأخطاء لتعاقبها عليها .

لذا نجد ان المراهقة قد تخشى البوح بأسرارها لأقرب الناس اليها ، مما يفسر لنا غياب الشفافية والصراحة بين الطرفين، خاصة إذا كان الزجر والنهر هما وسيلة الوالدين للتعامل مع ازمات الفتاة المراهقة . فكثيرا ما

نجد فتاة مراهقة تخشى مفاتحة والديها وخاصه امها في كثير من امور حياتها فالفتاة المرهقة تشعر ان عدم قبول ارائها وملاحظاتها من الأشياء التى تنال من كرامتها .

1- سبق وأن ذكرنا أن غياب التواصل واختفاء الحوار بين الفتاة المراهقة وبين والديها سيسفر لا محالة عن أزمة في التفاهم والوصول لحلول ترضي كليكما، لذا هناك طريقة فعالة للحصول على غايتك عزيزتى المراهقة وهي طريقة "الأقناع بسرد المزايا والعيوب ومدى استفادتك من الأمر .

2- من خلال سردك لمزايا وعيوب غايتك سيبرز مدى نضجك وتفكيرك السوي وبالاكيد ستحظى بالثقة وحسن استماع والديك .

3- الأصرار على موقفك دون تذبذب او شعور بالتراجع يدعم موقفك ، ولكن لابد ان تتأكدى اولا من صحة موقفك وثباتك عليه وتمسكك به .

4- ننصح الفتاة المراهقة بالمطالبة بما يتمتعان به الوالدان من حقوق ومحاولة مناقشة الأمر في ادب وليونة ، فقد يضن الوالدين على المراهقة بحق يتمتعان هم به حيث يجدا ان في حصولها عليه ضرر عليها ، فمثلا قد تكون والده الفتاة المراهقة من مستخدمي مساحيق التجميل وتعارض استخدام ابنتها لها، وفي هذه الحالة وبمنتهى الهدوء يجب مناقشة الأم في هذا الأمر للتعرف على السبب الرئيسي في رفضها هل بسبب صغر سنها وخوفها على بشرتها ام ان هذا التحفظ

بوجه عام ، فمناقشة الأمر والوصول لنقطة التقاء لابد ان يكون هو هدفك عند حديثك مع والدتك وليس فرض الرأي .

5- هناك العديد من المشاكل بين الأم وابنتها المراهقة تكون بسبب الخوف الزائد على الفتاة ، لذا قد نجد الأم ترفض خروج الفتاة المراهقة الا بصحبتها وعدم السماح لها بأصطحاب صديقاتها مما يؤدي الى شعور المراهقة بالأختناق ومعاملة والدتها لها كطفلة ، في هذه الحالة يجب اولا احترام مشاعر الأم وخوفها ومحاولة بث الطمأنينة في نفسها من خلال محاولة اقناعها بأن وسائل الأتصال الحديثة ستتيح لها الأتصال بها والأطمئنان عليها في حالة حدوث اي مشكلة .

النظافة الشخصية للصبايا في مرحلة المراهقة

تعد المراهقة مرحلة حيوية في نمو الانثى إذ تتشكل فيها صحتها المستقبلية وتكوينها الثقافي وتنضج من الناحية البيولوجية والجنسية وتبدأ تطورها النفسي والاجتماعي وليست مرحلة المراهقة حالة من العيب أو سوء الخلق بل هي مرحلة من الحياة لابد ان تمر بها كل مراهقات تحت العشرين. تجنبي ارتداء ثياب ضيقة لمدة طويلة (جينز ضيق أو الجوارب النيلون الكولون) فإنها تساعد عن طريق الاحتكاك على الإصابة بكدمات صغيرة. كما أن التعرق الدائم يؤدي الى رطوبة مطولة وتعطين.

1- ارتدي ثياباً داخلية قطنية وليس من قماش صناعي أو نيلون لأن الأخيرة تساعد على التعطين.

2- تجنبي ارتداء ثياب داخلية تسهّل الاحتكاك المتكرر الستريتش.

3-اغسلي الثياب الداخلية على حدة، على حرارة 60 درجة وما فوق انها الحرارة الملائمة للقضاء على أشكال محتملة من الفطريات العنيدة ، الكلاميدوسبور، وهي سبب الاورام الفطرية.

4-لا تستعيري او تستعملي منشفة أو اسفنجة أو ثياب داخلية من الغير.

5-غيري ثيابك الداخلية على الأقل مرة في اليوم أو اكثر في حال التعرّق الكثير .

6-اغسلي الثياب الداخلية بمسحوق غسيل مناسب تجني استعمال المواد التي تسبب الحساسية أو المواد القوية.

7-لا ترتدي الثياب الداخلية بعد أن تكون ملقاة على الأرض.

طرق التخلص من العادة السرية فى مرحلة المراهقة

ادمان العادة السرية من أهم المشاكل التي تعترض الفتاة، ليس فقط في مرحلة مراهقتها بل في مرحلة طفولتها أيضا. والبنت التي تتربى على كبت أفكارها وآرائها تتعود أيضا أن تكبت رغباتها ومشاعرها وغرائزها الجنسية وهي متزوجة. والكبت الجنسي طوال سنوات الطفولة والمراهقة يقود حتما إلى عقم جنسي، أي إلى برودة جنسية في سن النضوج، كما أن الكبت الجنسي يمكن أن يؤدي إلى العصاب والهستيريا هذا ناهيك عن حوادث الاغتصاب وفقدان العذرية والانحرافات الجنسية.

تنشأ العادة السرية بعد اكتشاف التلذذ الناشئ عن ملامسة الأعضاء التناسلية المتكررة، ودون أن تدري الفتاة، يحدث ذلك ويتكرر على أنه ظاهرة فيزيولوجية طبيعية لنشاط الغدد .

وتظل الفتيات يمارسن هذه العادة إلى فترة متأخرة من مرحلة المراهقة وبطريقة سرية للغاية طالما أنها لا تؤدي إلى أية عواقب أو نتائج سلبية .

والعادة السرية في فترة المراهقة هي طريقة للتنفيس، وليست مرضا، ولكن من المستحب تهيئة الفتاة، في هذا العمر، لكي تستغل طاقاتها الجسدية في غمار المجتمع، وملء أوقات فراغها بأن تمارس الرياضة، وتبتعد عن مصادر الإثارة قدر الإمكان، وتشترك في النوادي الاجتماعية والرياضية والنشطة المدرسية . ويكون التركيز على إفهامها بعض النقاط الحساسة في التربية الجنسية، ولا داعي لها للعزلة والانطواء .

وعلى الأمهات اللائي تظن أن بناتها تمارسهن العادة السرية ، ملاحظتهن بشكل دائم ، خصوصا إذا مكثن في التواليت لفترة طويلة ، أو ظهر عليهن بعض علامات الأعياء التي تنتج عن ممارسة هذه العادة .وعدم اللجوء للتوبيخ والسخرية والتعنيف بل محاولة اشراك المراهقة في بعض الانشطة المحببة والعمل على شغل وقت فراغ المراهقة بطريقة تفضلها هي ولا تكون مفروضة عليها .

نصائح ذهبية لكى تعتني المراهقة بملابسها الشتوية



حان الآن الاستعداد لملابس الشتاء، وذلك بإخراجها من خزانة الملابس واستخدامها، لذا يجب التعرف على قواعد إخراجها والتعامل معها بشكل سليم.

1. يجب إخراج كافة الملابس من الخزانة وإخراجها كاملا، ثم العمل على تغير مفارش الخزانة ورشها بالمبيد الخاص بحشرات الملابس وتركها لمدة يوم فارغة ومفتوحة الأبواب، حتى يتخلل الهواء ثناياها، ثم بعدها ابدئي فى وضع مفارش جديدة بالخزانة ورشها بمعطر ملابس مناسب حتى يقضى على رائحة المبيد المتبقية ويكسب ملابسك رائحة جميلة ومنعشة والأفضل هنا أن يكون برائحة الليمون أو النعناع حتى تقضى الرائحة على أي أثار للبكتريا أو العته.

2. أما عن الملابس التي تم إخراجها فيجب هي الأخرى تركها للهواء الطلق والأفضل في الشمس لمدة يوم كاملا، ثم ابدئي في فرزها ووضع الأبيض بمفردة والألوان بمفردها وغسيل كل منهم على حدا، الأفضل هنا أن تقومي بغسيل الشتوي المخزن مرتين وراء بعضهم، حتى تتاكدي من نظافتها لان الملابس الشتوية أحيانا لا يقضي الغسيل لأول مرة بعد طول تخزين إلى قتل كافة ما بها من بكتريا وعته وفطريات خاصة بالملابس ويزداد الأمر سوءا مع الغسيل لمرة واحدة لان المياه

تكـون في بعـض الأحيـان ارض خصـبة لنمـو هـذه الحشـرات، لـذا فالأفضل هو الغسيل والتجفيف ثم الغسيل والتجفيف لمرة ثانيه.

3. مع مراعاة أن يتم التجفيف في ضوء الشمس الساطع، لذا نقول لكـي احرصي على إخراج الشتوي وتنظيفه منـذ الخريـف حتـى تسـتطيعي الاستفادة من حرارة أشعة الشمس في قتل ما بهذه الملابس من بكتريـا، لان شمـس الشـتاء لا يكـون بهـا الحـرارة الكافيـة لقتـل مثـل هـذه الحشرات، كما يجب أن تلي مرحلة التجفيـف فـى الشـمس التجفيـف بواسطة الكي، وهنا ننصحك بالكي علـى درجـة حـرارة عاليـة حتـى تطهر حرارة المكواة الملابس تماما من أي أثار للتخزين.

4. ثم بعد التنظيف والتجفيف لا تطبقي الملابس مرة أخرى وتضعيها فـى الخزانة، فالأفضل هي تعليقهـا علـى شماعـة مناسـبة دون أي أكيـاس تغطيها لان الأفضل هي تعريضها للهواء، على أن تقومي بتعليـق كـل قطعة على شماعة بمفردها، لان تعليق أكثـر مـن قطعـة علـى شماعـة واحدة لايسمح لكل قطعة بالتهوية اللازمة لها.

كلام عن الحب فى مرحلة المراهقة

اعلمي انكي الان قد بلغتي وبدات علامات الانوثة تسـرى بجسـدك ومن الطبيعي ان تكوني محط اهتمام واعجاب الجنس الاخـر ،لـذلك اود ان اهمس اليكي ببعض الكلمات عن الحب في مرحلة المراهقة ، الفتـاة في هذة المرحلة قد تلتقى بشاب يبهرها مظهرة واناقتة وبمجـرد أن لـه أصـدقاء لطاف أو لأنه يجيد الغناء أو لأنه يصحبها الى أماكن مبهجة تتعلق به وتشعر

نحوه بعواطف جياشة تسميها بعض الفتيات بالحب ،ولكن اعلمي ان حب الفتاة لهذا الشخص في هذا الوقت ولمثل هذة الاسباب يكون لاثبات ذاتها وانوثتها وانها اصبحت انثى جذابة مرغوبة.

فحب المراهقة في كثير من الحالات يكون وههم كبير تصنعة الفتاة بنفسها وتصدقة فان الحاجة الى العاطفة العميقة هي التي تدفع الفتاة المراهقة الى التفكير في أي نوع من الروابط الخيالية كالحب ،لذلك يجب ان تعلمي بعض الاشياء عن الحب في مرحلة المراهقة.

لا تجعلي نبضات قلبك هي التي تقودك في كل شيء ومن الضرورى أن أحذرك مما ترينه فى بعض الأحيان على الشاشة الكبيرة أو الصغيرة وما تعرفينه من القصص الغرامية المثيرة انك كمراهقة ينبغي أن تكوني على حذر من حب المراهقات والمشاكل في العادة تبدأ حينما تخدعين نفسك وتزعمين انك فى حالة حب ان الحب شيء لا يتصل بطول صديقك أو سمر بشرته أو سواد عينية والأمر كذلك لا يتصل بنوع العربة التى يقودها ولا في أي حي يسكن ولا أي الملبس يلبس والحب لا يوجد لأنكما تحيان نوعاً واحدا من الأفلام أو الأغاني أو انكما تمارسان نفس الهواية والرياضة والحب الناضج شئ أكبر من هذا كله أنه يقوم على أشياء أكثر بقاء وأعظم أهمية .

فالحب الحقيقي نوع من التفاهم والمشاركة والاخلاص والتسامح وحسن والطباع المشتركة القائمة على المودة والرحمة العشرة.

أن من الفتيات من تندفع الى حب شاب فى غفلة عن أهلـها معتقـدة انها ما دامت تحب ذلك الشاب عاطفيـا مجـردا فـلا خطـر مـن هـذا الحـب العاطفي عليها واياك أن تؤخذي بها أو تطمئنـى اليهـا في علاقـة خفيفـة لا يعلم بها أهلك فان معظم العلاقات العاطفية المستورة تنزلـق في النهايـة الى علاقات خطرة.

اذا اتصل بك شاب واحسستى انك تميلين اليه وتعلقين عليـه الآمـال فاحذري التمادي معه في علاقة طويلة مهما كانت بريئة املا في حمله علـى الزواج بك يوما من الأيام يجب أن تمنحيه فترة من الزمن معينـة يحـزم فيهـا امره فاذا انقضت تلك الفترة ولم يتقدم لطلب يدك فانصرفي عنه حـالا والا الفت صداقته وزادت ميلا اليه .

ان برهان الحب الصحيح هو الاحـترام المقـرون بالصـراحة فالشـاب الذي يحبك حقا هو الشاب الذي يحرمك ويقدس مقامك وصهرك ويخـاف على سمعتك وشرفك.

كثرة حديث المراهقة في الجوال مشكلة اليكم حلها



مـن المعلـوم أن المراهقـة هـي مرحلـة البحـث عـن الـذات وتحديـد الهوية،والرغبـة في الاسـتقلالية أحـد مظاهرها. وكما أن الراشـدين يمكـنهم ملاقـاة بعضـهم أو يتحدثون إلى بعضهم ساعة يشاؤون ، كـذلك المراهقـة في حاجـة إلى حريـة الحركـة مـن دون رقيـب ، وإلى وسـيلة خاصـة تتصـل بواسطتها بصديقاتها.

ويرمز المحمول إلى هذه الاستقلالية، فالهاتف المنزلي هو ملك للعائلة وبالتحديد للوالدين، فضلاً عن أن استعماله يكون في شكل محدود، بينما يكون الهاتف المحمول ملكاً للمراهقة وتتمكن من استعمالة وقتما.

فضلاً عنان المحمول يمنح بعض الخصوصية، ويمكن أن يشكّل الهاتف الخلوي بالنسبة إلى المراهقة بديلاً عن اللعبة التي اعتادت ان تحضنها عندما كانت طفلة ، فهي رغم ميلها إلى الاستقلالية قد تشعر ببعض التوتر والقلق لأنها خرجت من حضن والديها، والهاتف قد تشعرها بالطمأنينة لأنها في إمكان والديها الاتصال بها أينما كانت.

المراهقة تطمئن إلى استمرار رقابة الأهل لها رغم أنه يبدي في كثير من الأحيان عكس ذلك. ولكن هناك مشكلة تؤرق معظم الاهل وهو حديث المراهقة في التليفون سواء التليفون المنزلى او الجوال لفترات طويلة مما قد يؤدي الى دفع الاهل لفواتير باهظة لذلك نقترح على الوالدين عض الحلول اذا لم تبذل المراهقة مجهودًا في تخفيف استعمالها الهاتف، عندها على الأهل بداية اقتطاع مبلغ من مصروف الجيب الخاص بها وإلزامها بالمشاركة في تسديد كلفة مخابراتها كفيل بالحد من استعمال التليفون المنزلى وايضا ينطبق الامر على الجوال . وإذا لم تجدِ هذه الطريقة نفعًا يمكن الأهل عندئذ تقديم هاتف خلوي بنظام البطاقات المسبقة الدفع شرط أن تشتريها المراهقة من مصروف الجيب الخاص بها، وهذه وسيلة جيدة لتشعر بالمسؤولية، وتجعلها تفكر في وضع ميزانية لمصاريفها.، فإذا نفدت وحدات التخابر وفي الوقت نفسه نفد مصروف جيبها لم يعد في إمكانه الاتصال بأصدقائها، ولكن شرط ألا تستعمل الهاتف المنزلي.

كما أن الهاتف الخلوي قد يعلّم المراهقة أسلوب التفاوض، فمثلاً حين تنفد منها الوحدات قبل الوقت المحدّد تتفق مع والدها على أن يحسن من مصروف جيبها للشهر المقبل، وأحياناً تطالب بزيادة المصروف نظراً إلى أنه لا يكفي لتسديد كل مصاريفها.

نصائح هامة لترتيب غرفتك



نعلم جيدا ان المهام المنزلية قد لا تحظى بقبول الفتاة فى مرحلة المراهقة، فهناك شكوى من بعض الأمهات من عدم اقبال الأبنة المراهقة على اعمال البيت حتى الأعمال الخاصة بها مثل ترتيب غرفتها وسريرها ودولاب ملابسها، ولأن الفتاة المراهقة لم تعتاد على تدبير شؤنها بنفسها في كثير من الأحيان نجد ان هذه المهمة قد تكون ثقيلة الظل على نفوس بعض البنات المراهقات.

ونظرا لاننا على اعتاب فصل الربيع والفتاة المراهقة بالطبع قد تستعد لهذه المهمة الشاقة وهي ترتيب دولاب ملابسها لأخراج الملابس الخفيفة والبدء في تخزين الملابس والأغطية الشتوية، ولأننا نعلم جيدا مدى عشق الفتاة المراهقة لأتباع احدث صيحات الموضة سواء في الأزياء والأكسسوارت ، كما ندرك مدى الجهد الذي ستبذله الفتاة المراهقة عند ترتيب دولاب ملابسها.

همسات في اذان الفتاة المراهقة :

لا تبتئسي عندما تطلب منك والدتك ترتيب حجرتك وخزانة ملابسك قبل الربيع، بل ابتهجى وقومى بهذه المهمة وأنت سعيدة ، نعم سعيدة فلا تتعجبي فهناك فوائد عديدة ستجنيها عند ترتيبك لدولاب ملابسك، فبالتأكيد تعلمين ان "عيد الطفل اليتيم" سيتم الأحتفال به في غضون ايام قليلة، فلما لا تنتهزين هذه المناسبة الجميلة بالتبرع ببعض ملابسك الفائضة عن حاجتك والتي قد تستفيد بها بعض البنات في مثل سنك، فلابد ان تعلمي ان هناك فتاة مراهقة بنفس عمرك قد يكون دولابها فارغا ولا تملك سوى القليل من الملابس، لذا لما لا تحاولى رسم بسمة على شفاه هذه الفتاة البائسة التى فقدت ابويها بتبرعك ببعض من ملابسك ومقتنياتك، والأن اليك بعض النصائح التي قد تعينك اثناء ترتيبك غرفتك.

1-يجب على الفتاة المراهقة القيام بفرز الملابس والأغطية الشتوية الثقيلة قبل تخزينها لتنتقي منها القطع التي لم تلبسها طوال الشتاء بسبب عدم ملائمتها لجسمها وبالتالى تشغل مساحة كبيرة بلا فائدة، وبعد أن تنتهي الفتاة المراهقة من فرز الملابس الشتوية،يجب الأنتقال الى الملابس الصيفية وتختار منها ايضا القطع التي لم ترتديها طوال الموسم الماضى والتي في الغالب لن ترتديها أيضا في الصيف المقبل؛ بسبب عدم ملائمة المقاس أو لأنها ببساطة تنوى شراء بعض القطع الجديدة من أحدث صيحات الموضة والألوان بعد أن تنتهي المراهقة من الفرز،

جب ان تضع كل هذه الملابس في أكياس كبيرة ونظيفة أو حقيبة زائـدة عن حاجتها.

2-معظم البنات في فترة المراهقة يحتفظن ببعض الألعـاب القديمـة المحببـة لديهن والتي تحمل ذكريات ايام الطفولة الجميلـة، ولكـن بـالطبع هـذه الألعاب تشغل حيزا كبيرا في المنزل وليس لـديها اي فائـدة ، وبـالرغم من ذلك قد تدخل البهجة والسرور على بعـض الأطفـال الأيتـام إذن فقد حان الآن وقت تصفية كل هذا الكم من الألعاب، فلابد ان تحصر الفتاة المراهقة الألعاب الصالحة للاستخدام والتي لا حاجة لهـا بهـا أو ثم تضعها بشكل منظم في صندوق.

3-بـالطبع هنـاك الكـثير مـن الكتـب الدراسـية والكراسـات والقصـص والكتب الخارجية التى لم تعد الفتاة المراهقة تستخدمها، لذا قـد ننصـح الفتاة المراهقة بجمع كل ما يفيض عن حاجتها من الكتب وتنظيفها مـن الأتربة ثم توضع في صندوق .

قد اصبح بحوزتك كنز ثمين يحتاجه بعض الفقـراء والمسـاكين الـذين حرمتهم الظروف من العيش حياة اسرية سعيدة، لـذا اذا كنـت علـى علـم بوجود بعض الفقراء والبسطاء في محيط سكنك أو مدرستك يمكنك التـبرع لهم بما جمعتى من ملابس وكتـب وشـنط ، وإذا أتعبـك الـتفكير ولم تجـدى حولـك مـن يحتـاج لأشـيائك، اختـاري مؤسسـة خيريـة لرعايـة الفتيـات اليتيمات وتبرعي لها بأشيائك فلابد ان تعلمي ان هذه الأشياء التي لا تعـني لك شيئا فهي تعني الكثير لفتاة مراهقة في مثل سنك تقريبـا تبغـي ان تظهـر

بمظر لائق بين زميلاتها فى المدرسة ولابد ان تتذكرى ان الجزاء من الجنس العمل، فبالتأكيد قيامك بأسعاد فتاة مثلك تعاني من ظروف اقتصادية ومادية صعبة سيشعرك بالسعادة والأبتهاج ، فلا تحرمي نفسك من ثواب وسعادة نفسية لا توصف.

كيف تحقق المراهقة احلامها وطموحاتها

دائما ما نسمع عن العزيمة والأرادة القوية التي تجعل الإنسان في سعي دائم للوصول الى درجة من درجات الكمال، وبرغم ان مفهوم الأرادة والعزيمة والأصرار من المفاهيم التي قد نطلق عليها انها مفاهيم شبابية اى سمات يتمتع بها الشباب بنسبة كبيرة خاصة مرحلة المراهقة ، الا اننا قد نجد ان مفهوم العزيمة والأرادة والأصرار من المفاهيم التى لا تحظى بأهتمام بعض البنات في فترة المراهقة، فقد نجد فتاة مراهقة لا تجد ما يثير عزيمتها وارادتها ويثير همتها للأنجاز والتقدم وتحقيق الأحلام.

فهي تذاكر من اجل النجاح فقط وارضاء الأباء والأمهات بينما لا توجد العزيمة القوية والأهداف السامية التي تسعى لتحقيقها، فالمستقبل امامها بلا ملامح وبلا اهداف تسعى وتجد لتحقيقها، وهذا ما يفسر لنا الشعور بالامبالاة والسلبية التي يشعر بها بعض الشباب والبنات في مرحلة المراهقة، فالأنغماس في احلام اليقظة وعدم التطلع للمستقبل يعتبر احد الأسباب التي تؤدي الى سلبية الشباب والبنات في مرحلة المراهقة .

بالإضافة الى تدني تقدير الذات وعدم التعرف على المهارات والقدرات التي تميزهم وتعطة ثقل لشخصياتهم، وبرغم صغر سن هؤلاء

الشباب والبنات الا اننا نجد انهم ضائعون في بحر من التناقضات والأحلام وبعيدين كل البعد عن ارض الواقع وما تحمله من اهداف لابد لها من عزيمة وارادة وصبر لتحقيقها، وقد يكون سبب احباط هؤلاء البنات والشباب اعتقادهم بأن "ليس كل ما يتمناه المرء يدركه" وبالطبع هذه المقولة صادقة ولكن ما لا يدركه الشباب والبنات بمرحلة المراهقة انه لابد من المحاولة والأصرار والعزيمة على تخطى الصعاب والا نترك الحياة هكذا في مهب الريح دون محاولة منا في التغيير والوصول لأهدافنا.

هناك سيدة امريكية تدعى "ماري ألن" تبلغ من العمر 101 عام قررت الأحتفال بعيد ميلادها محلقة في سماء "ولاية يوتاه" الأميركية لتسجل رقما قياسيا جديدا في موسوعة جينس كأكبر سيدة قفزت بمظلة على الأرض، فقد قررت القفز من المظلة في حضور أبنائها وأحفادهم، لتثبت أن الإنسان قادر على فعل أي شيء طالما توافرت الإرادة والعزيمة القوية.

هكذا هي الحياة صراع دائما من اجل البقاء وتحقيق الأحلام، لذا لابد ان يعلم الشباب والبنات بمرحلة المراهقة ان الحياة ما هي الا سلسلة من البصمات والأنجازات تضاف لرصيد الإنسان لتحفزه على المضى وتحقيق الأهداف، فما دام الإنسان مازال على قيد الحياة لابد ان تكون لديه العزيمة القوية والأرادة الصلبة على تحقيق الأهداف ولأيجاد مكان له تحت قرص الشمس، هكذا فعلت" ماري ألن" عندما اصرت بعزيمة قوية وارادة صلبة ان تفعل ما قد لا يستطيع كثير من الشباب عمله، لتنقش اسم" ماري الن" في قائمة موسوعة جينس" للأرقام القياسية وهي في اخر ايام حياتها، الغريب في الأمر ان "مارى الن" قد اعجبتها المخاطرة وابدت رغبتها في القفز مرة اخرى بالمظلة، ويبقى السؤال هل ستنجح ماري في تكرار

تجربة القفز مرة اخرى ؟و ما هو شعور مارى الن بنجاحها على تخطى الصعاب؟

علامات تكشف عدم شعور المراهقة بالحب والأنجذاب والرغبة في الأرتباط

كثيرا ما نسمع فتاة بفترة المراهقة تشكو من انعدام توازنها فى علاقتها مع الشخص الذي تعتقد انها تحبه ، فكلنا نعلم ان هناك رغبة ملحة تلح على بنات حواء خاصة بفترة المراهقة بشأن الرغبة فى ايجاد الحب الحقيقي بأسرع وقت ولكن قد تأتى الرياح احيانا بما لا تشتهي السفن، فالفتاة المراهقة على علم ودراية بأن الحب الحقيقي لابد ان يشعرها بالكمال ، فهي جزء ومن سيكمل هذا الجزء سيكون من حقه ان يحظى بحبها .

ولكن في كثير من الأحيان تجد الفتاة المراهقة نفسها امام قصة حب غير مكتملة ، ولأن الشعور بالحب عادة يبهر الفتاة بمرحلة المراهقة نجدها تتغاضى عن تلك المشاعر التي تختلج صدرها بشأن احتمال عدم استمرار العلاقة ، فتشعر انها تسير على قشور من البيض طوال الوقت تحرص جيدا على الا تنكسر وهي على يقين انها ستنكسر يوما ما ولكن قد تحاول جاهدة خداع نفسها.

قبل ان نسرد العلامات الدالة على عدم شعور المراهقة بالحب والأنجذاب والرغبة في الأرتباط لابد ان نؤكد على حقيقة هامة للفتاة المراهقة وهي ان شعورها هذا لا يجب ان تشعر بالذنب تجاهة فالخطأ ليس خطأها او خطأ الطرف الأخر ولكن هناك نوع من الأختلاف قد يكون

هو السبب في حدوث هذه الفجوة الكبيرة فى العلاقة، لذا يجب مصارحة النفس فى اقصى سرعة في حالة الشعور بتلك العلامات الأتي ذكرها :

1- قلق الفتاة المراهقة بصورة مستمرة من العلاقة ومن الشخص ذاته بسبب بعض افعاله او ردود افعاله قد يكون مؤشر على عدم الارتياح للشخصية .

2- اذا كان الطرف الأخر يزعج الفتاة المراهقة بالتلاعب بها وبمشاعرها ويسبب لها الكثير من الحزن والألم فلابد ان تدرك الفتاة المراهقة ان هذه العلاقة لن يكتب لها النجاح اذا استمرت فالحب الحقيقي قائم على الشعور بالأمن والعطاء .

3- الشك حول سلوكيات الحبيب قد يكون ناتج عن عدم الشعور بالأمن وهذا الشعور قد يكون مؤشر على انزعاج المراهقة من هذه العلاقة وتشككها من داخلها من امكانيه اسعاد هذا الشخص .

4- علاقة الحب علاقة تنير القلب بالبهجة والسعادة والسرور فأذا شعرت الفتاة المراهقة ان علاقة حبها تجلب لها الحزن والخوف والأأكتئاب فلابد ان تعلم ان هذا قد يكون مؤشر لها على عدم ارتياحها لهذه العلاقة فحتما ولابد هناك ما ينغص صفو هذا الحب .

5- الحب الحقيقي يقوم غالبا على المشاركة والحب والتضحية والعطاء المتبادل ، فأذا شعرت الفتاة المراهقة انه ليس لها الحق في اتخاذ اي قرار او المشاركة في اتخاذ اي قرار في العلاقة لابد ان تعلم انه سوف

ينتهى بها الأمر غالبا بالضعف والعجز وبالتالي انعدام الشعور بالأمن .

6-الحرص الدائم على مشاعر الحبيب هي اسمى مؤشرات وعلامات الحب الحقيقي فاذا وجدت المراهقة انها تقوم بأعطاء كل شيء دون انتظار المقابل فلابد ان تعلم انه بمرور الوقت سينضب هذا العطاء فالعطاء اذا لم ينتج عطاء جفت المشاعر والأحاسيس بمرور الوقت .

ارتداء الملابس الضيقة في فترة المراهقة يسبب العقم



أثبتت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون بريطانيون بمعهد وولفسون للطب الوقائي أن ارتداء الفتيات للملابس الضيقة في فترات المراهقة قد يسبب ما يعرف بالتهابات بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم، ونقصان الخصوبة عند النساء.

وأوضح البروفيسور جون ديكونسن ـ الخبير في ضغط الدم في معهد وولفسون للطب الوقائي ببريطانيا ـ أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة في فترة المراهقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى في الجسم مسببا الالتهاب.

وقال ديكونسن إنه على الرغم من أن التعريف بهذا المرض تم قبل أكثر من 70 عاما إلا أن العلماء لم يتعرفوا بعد أسبابه، مشيرا إلى أن السر يكمن في كيفية عثور النسيج على طريقه من الرحم إلى أجزاء أخرى من

الجسم مثل المبايض، حيث يتجمع ويتراكم مسببا آلاما حادة ما قبل الطمث وأحيانا العقم.

وأضاف أن تغييرات الضغط المتسببة عن الملابس الضيقة تكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم، وتجمعها في مكان آخر، منبها إلى مثل هذه الملابس تسبب ضغطا كبيرا حول الرحم، وقنوات فالوب القريبة من المبيض، وحتى عند خلع هذه الملابس فإن الضغط يبقى لبعض الوقت في جدران الرحم السميكة بالرغم من انخفاضه حول قنوات فالوب، وهذا يتسبب بدوره في توجه الخلايا إلى الخارج لتصل إلى المبايض مضيفا أن أثر هذا الضغط الرجعي الناتج عن تكرار هذه العملية لسنوات عدة بعد البلوغ يؤدي إلى تجمع الخلايا، وإحداث التهابات.

وأشار إلى أن ارتداء الملابس الضيقة والمشدات كان شائعا في القرن الماضي بين النساء من الطبقات الراقية مما أدى إلى إصابتهن بآلام بطنية حادة، مما يدل على أن ما ترتديه المرأة من ملابس أثناء فترات الدورة الشهرية يؤدي دورا مهما في زيادة خطر الإصابات.

ومن جانبها قالت آنجيلا برنارد رئيسة جمعية التهاب بطانة الرحم الوطنية الأمريكية إن ارتداء الملابس الضيقة لفترات زمنية طويلة هي السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة، مؤكدة على السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس، وخاصة في أثناء الدورة الشهرية.

سبل التخلص من اثار الحب الزائف بمرحلة المراهقة



مرحلة المراهقة وما فيها من تغيرات سواء التغيرات النفسية او الجسدية لها تأثير بالغ على سلوك المراهقين والمراهقات، فالحساسية المفرطة والشعور بالأندفاع العاطفي قد تكون من اكثر التغيرات النفسية التي يشعر بها الشباب والبنات بمرحلة المراهقة حيث نجد المراهقين والمراهقات حساسون الى ابعد حد خاصة فى الأمور المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس، فكثيرا ما نرى فتاة فى مرحلة المراهقة تجد نهاية العالم قد حلت عندما تصدم في صديقة لها او في شخص تكن له مشاعر خاصة.

عادة الفتاة المراهقة تجد ان كل المشاكل التى تعترضها ضخمة وغير قابلة للحل خاصة الأمور التي لا تستطيع ان تناقشها مع احد والتي تخص مشاعرها، وهذا ما يفسر لنا حزن بعض المراهقات وشعورهن بالأكتئاب عند التعرض لأى عقبة او مشكلة عاطفية، خاصة اذا كانت المشكلة العاطفية بسبب رفض الطرف الأخر، فكثيرا ما نرى بعض الفتيات بسن المراهقة لديهن علاقات مع الشباب بأسم الحب.

ولأن الحب والبحث عن فارس الأحلام من المواضيع المثيرة والمشوقة للبنات المراهقات، نجد الفتاة تنتظر على احر من الجمر العثور على من يحقق لها حلم المراهقة ويغرقها بالكلام المعسول الذي تهواه كل البنات خاصة البنات بمرحلة المراهقة، فاذا وجدته طارت من الفرحة

واصبحت المستمعة الأولى لأغاني الحب والغرام والجرح والخصام، فما احلاها من مشاعر كلنا بالطبع مازلنا نتذكرها، فأول دقة للقلب بالطبع لها معزة خاصة عند كل البنات.

ولكن بالطبع اول جرح بالنسبة للفتاة المراهقة جرح قاسي، فالفتاة المراهقة تتخيل الكثير من الأحلام الوردية الجميلة وتفاجأ بالصدمة الكبرى في تخلي الحبيب عنها، ونظرا لصغر سن الفتاة المراهقة وعدم خبرتها في التصرف في مثل هذه الأمور نجدها غارقة في احزانها والأمها وفي بعض الأحيان تفقد الثقة بنفسها.

1- عزيزتي المراهقة اعلم ان الصدمة وخيبة الأمل والتساؤل الدائم من السبب ؟ ولماذا؟ من الأسئلة التى تراود ذهنك بصفة مستمرة ولكنها للأسف لن تأتي بأي نتيجة سوى زيادة شعورك بالألم والحسرة، لذا احرصي على التخلص من كل المشاعر السلبية التي بداخلك فالأحتفاظ بها لن يفيد، فكوني ايجابية وانسى الماضي بكل ما فيه سواء ذكريات جميلة او سيئة.

2- اعلمي انكِ تودي التعرف على سبب لرفض الطرف الأخر لك، ولكنى انصحك بعد البحث كثيرا عن الأسباب، فقد لا يكون هناك سببا اساسا سوى ان الطرف الأخر كان يهوى شغل وقت فراغه معكى بأسم الحب، فلا تشغلي بالك بالأسباب واتخذي من المواقف عبرة وخبرة وتعلمي من اخطائك، واعلمي ان من لا يخطأ لا يتعلم.

3- ثقي بنفسك فمازلتي صغيرة امامك الكثير لتعرفيه في هذه الحياة، فخبراتك ما زالت محدودة، فنصيحتي لك الا تحكمي على المحيطين بنظرك المحدود واتركي الأيام تعلمك ما كان يكن لك الغير، واعلمي ان الأسباب التي قد دعت هذا الشخص لرفضك قد تكون هي نفس الأسباب التى يختارك بسببها الشخص الجدير بك.

4- من الفشل نتعلم النجاح ونتعرف على مذاقه ، فالتجربة خير برهان على التعلم ولكن لابد ان نتعلم من الأخطاء التي نقع بها ولا نجعلها تمر مرور الكرام، فاذا كنتي مخطئة فأعترفي بخطأك فلا داعي للهروب.

5- التسامح والغفران اولى خطوات التخلص من المشاعر السلبية التي تشعري بها،لذا حاولي التركيز على هواياتك المحببة فقد يكون لها اكبر الأثر في نسيان ذكريات الماضى السيئة ولا تحاولي تعذيب نفسك بسماع الأغاني المحزنة الخاصة بالوداع والفراق والخيانة فهي تعمل على تجديد الأحزان.

التغيرات الجسدية وتأثيرها على نفسية المراهقة

تعتبر التغيرات النفسية والجسدية التي تحدث للمراهين والمراهقات اثناء فترة المراهقة لها تأثير بالغ على سلوكيات ونفسية المراهقين والمراهقات، فسن البلوغ يبدا تدريجيا عند بلوغ الفتاة المراهقة سن الحادية عشر تقريبا، بينما يبدأ سن البلوغ لدى الذكور عند بلوغ المراهق سن 14 سنة، ومن المعروف ان سن المراهقة يصاحبه بعض التغيرات الجسدية والنفسية التي تعد من المؤشرات الدالة على سن البلوغ، وجدير بالذكر ان

التغيرات الجسدية قد تكون ظاهرة او غير ظاهرة، ونظرا لاهمية التغيرات الجسدية والنفسية التي تطرأ على المراهقة خلال سن المراهقة .

هناك العديد من التغيرات الجسدية التي تطرأ على الفتاة فى بداية سن البلوغ التي تتزامن مع مرحلة المراهقة، وتعتبر نزول الدورة الشهرية وظهور شعر العانة والنمو الجسدى السريع من اشهر التغيرات الجسدية التي تطرأ على جسد المراهقة، من المعروف ان التغيرات البدنية للمراهقات خلال السنوات الاولى من مرحلة المراهقة قد تكون مقلقة بعض الشيء لمعظم المراهقات، فكل فتاة قد تعرب عن قلقها المفرط بشأن التغيرات الجسدية التي تطرأ عليها خلال فترة المراهقة بطريقة مختلفة عن الاخرى، فهناك فتاة مراهقة قد تشعر بالخجل من مظهرها والنمو السريع لجسدها ، حيث ترى ان شكل جسدها اصبح مثير ولافت للأنظار، وهناك فتاة قد تجد في التغيرات الجسدية التي طرأت عليها خلال مرحلة المراهقة فخر لها ولانوثتها فقد ان الاوان لان تكبر وتصبح انثى بالغة تثير من حولها من المحيطين.

نظرا لان كل فتاة اثناء مرحلة المراهقة لها مفهومها الخاص عن التغيرات الجسدية التي طرأت عليها، فبالتالي نجد ان كل فتاة مراهقة قد تنظر لنفسها وجسدها بطريقة تختلف عن الاخرى ايضا، فنلاحظ ان الفتاة المراهقة التي تتقبل التغيرات الجسدية الى طرأت لها تتميز بالثقة بالنفس و قبول الذات بينما تشعر الفتاة المراهقة التي تخجل من التغيرات الجسدية التى طرأت عليها بالشعور بالنقص وعدم الرغبة في الاختلاط والشعور بالنقص في بعض الاحيان، لذا نستطيع ان نقول ان التغيرات

الجسدية للفتاة اثناء مرحلة المراهقة لها تأثير قوي على نفسية الفتاة المراهقة سواء بالسلب او بالايجاب.

ويعتبر شعور الفتاة المراهقة بمشاعر سلبية تجاة ذاتها يكون سببه الاساسى عدم تقبل التغيرات الجدسية التي طرأت عليها، وبالتالي قد تقوم الفتاة المراهقة بسلك سلوك ينم عن ضعف الشخصية والشعور بالاحباط والاكتئاب فنجدها تفضل الانعزال والتخفى وراء الملابس حتى تخفي معالم جسدها ونلاحظ ان الفتاة المراهقة التي تعاني من زيادة في الوزن هي الاكثر عرضة لتلك المشاعر، وقد نرى الفتاة التي تتمتع بمشاعر ايجابية نحو الذات يكون سببه الاساسى تقبل التغيرات الجسدية التي طرأت عليها ، وبالتالى قد تقوم الفتاة ببعض السلوكيات التي تنم عن الثقة بالنفس بل والافتخار بها في بعض الاحيان فنجد الفتاة قد تبالغ فى اظهار انوثتها، فأعجابها بنفسها وبجسدها يفوق الحد، لذا قد نجدها حريصة على ابراز انوثتها والاستمتاع بجمال جسدها فنراها تتفنن في ارتداء الازياء المثيرة التي تبرز انوثتها ورشاقتها ، كما انها تستمتع بالتجمعات ونظرة الاعجاب من المحيطين بها، فنجدها اجتماعية ، مرحة، ودودة.

والان بعد ان عرضنا عليك تأثير التغيرات الجسدية على نفسيتك ارجو ان تنصتى لبعض النصائح حتى تتخطى هذه المرحلة بأمان وسلام.

1- لابد ان تعرفي ان التغيرات الجسدية تحدث لكل البنات في مثل عمرك، اذن فليس هناك ما يدعو لخجلك او نفورك من جسدك.

2- فترة المراهقة فترة قد تكون صعبة في بدايتها لوجود الكثير من المشاعر المتناقضة فيها بالاضافة للتغيرات الجسدية المصاحبة لتلك الفترة، لذا احرصي على التعرف على خصائص مرحلة المراهقة حتى تتعرفي على حقائق عن نموك البدني والعاطفي اثناء تلك الفترة.

3- الجسد نعمة من اللة يجب الحفاظ عليها فلايجب الخجل منه او التباهى والتفاخر به فخير الامور الوسط، ولابد ان تعرفي ان مظهرك وملابسك قد تشير لشخصيتك وصفاتك ومبادئك فحاولي عدم الظهور بمظهر لا يليق بشخصيتك لمجرد اعجابك بجسدك.

أحلام الفتيات في عالم المراهقة



ظهرت في الفترة الأخيرة ظاهرة رومانسية جديدة بين الشباب والبنات عامة وفي سن المراهقة خاصة، فقد اصبحت متابعة المسلسلات التركية عشق لدى البنات بالأخص البنات المراهقات هذه المسلسلات تقدم لنا نوعا مختلف من الرومانسية وجدنا اقبال الشباب والبنات وبالاخص البنات على مشاهدة مثل هذه النوعية من الرومانسية الحالمة، ولا انكر انها مسلسلات رومانسية جميلة زاخرة بالشخصيات المحببة للبنات في فترة المراهقة فكثيرا من البنات في فترة

المراهقة قد يتأثرن بشخصية مشهورة سواء شاب او فتاة وتجعلها قدوة لها وفي كثر من الأحيان تشعر بأنجذاب عاطفى للشخصية.

وهذا الأنجذاب يعتبر سمة من سمات مرحلة المراهقة حيث الحساسية المفرطة والأنغماس في احلام اليقظة حيث الحب والرومانسية والبحث عن فارس الأحلام ، وهذا ما يفسر لنا انجذاب وتقمص بعد البنات خاصة البنات في مرحلة المراهقة لبعض الشخصيات المحببة في المسلسلات الرومانسية وبذلك يكونوا قد خلطوا بين الواقع والخيال، فالخيال دائما محبب لدى الفتاة المراهقة لأنه يمدها بكل ما تحلم به وتهواه.

وجدير بالذكر ان هناك نوعية من البنات في مرحلة المراهقة يستطعن الفصل بين الواقع والخيال وعلى علم ودراية بأن ما يحدث في المسلسلات الرومانسية سواء التركية او غيرها قد يكون خيال مبالغ فيه سواء في الحياة او المشاعر او الرومانسية نفسها، بينما هناك نوعية من البنات في مرحلة المراهقة يكونوا مفهوم عن الحياة والحب والرومانسية من خلال متابعتهم للأفلام الرومانسية وقد يحظون بلحظات من السعادة ولكن قد ينصدموا بالواقع الأليم وهو ان ما يحدث في الواقع بعيد كل البعد عن الخيال الذي عاشوه من خلال المسلسلات والأفلام الرومانسية.

اعلم ان حديثي اليوم لن يحظى بأعجاب العديد من البنات خاصة بنات مرحلة المراهقة الحريصات على متابعة المسلسلات والأفلام الرومانسية وسيعتبروه نقض لاذع لهن ولهوايتهن المحببة وانني اريد ان اطفىء الأبتسامة الجميلة الحالمة والنظرة البراقة اللامعة التي تشعر بها الفتاة المراهقة

عند مشاهدتها الأفلام والمسلسلات الرومانسية، بالقطع هذا رأى خاطئ لأني لست ضد الأفلام والمسلسلات الرومانسية بل من عشاقها ولكن ما اخشى منه " التقمص" الذي قد اراه على بعض البنات في فترة المراهقة للشخصيات الوهمية في المسلسلات الرومانسية، فما اخشاة هو طمث شخصية البنت لنفسها وحجبها عن الواقع الذي نعيش فيه.

- ✓ لابد ان تميزى بين الواقع الذي تعيشين فيه وبين الخيال الذي تعرضه لك الأفلام والمسلسلات الرومانسية فالواقع احلى بكثير لأنك من الممكن تحقيقه اما الأفلام والمسلسلات الرومانسية قد تعرض لك الحب والرومانسية بصورة مغلفة بالمشاعر الزائدة فهى مجرد حبكة درامية لغرض التسلية ليس الا.
- ✓ حاولى اكتساب ما هو مفيد ورائع فى حياة البطلات وخذى العبرة والعظة فهي نافذة على عالم المشاعر والأحاسيس وطريقة جيدة لأكتساب الخبرات ولكن ما يناسب منها بالطبع.
- ✓ من الجميل ان تتمنى العيش في قصة رومانسية مماثلة لقصة بطلة المسلسل لكن تذكري دائما ان مجتمع ابطال المسلسلات والأفلام خاصة التركية يختلف تماما عن مجتمعك العربي تماما عن مجتمنا العربي المحافظ .
- ✓ ثقي بنفسك وتذكري دائما ان شخصيتك اجمل واحلى من شخصيات ابطلات المسلسلات كوني نفسك ولا تكوني احدا

غيرك ، فأحتفاظك بشخصيتك المستقلة هو ما يميزك اما تقمص شخصيات اناس اخرين يدل على ضعف شخصيتك.

- ✓ بأمكانك ان ترسمي بخيالك الحياة التي تودين العيش فيها ولكن وفق لعادات وتقاليد مجتمعك، فليس كل ما نراة نصدقه ونعتبره قواعد في الحياة يجب ان نحتذي بها، فلك حياتك وطموحاتك وارائك وشخصيتك المستقلة التي تميزك عن غيرك وتعتبر بمثابة بصمة يدك فلا تحاولي طمث ما يميزك عن الأخرين وثقي بنفسك.

مفاهيم خاطئة لدى الفتاة المراهقة :

هناك مفهوم خاطئ لديكِ عن نظرة الشباب اليكِ ، فتدركين ان الشاب كل ما يهمه ان تكوني جميلة الطله ذات مظهر خارجي خلاب، بالقطع لا ننكر ان الشاب قد يلفت نظره مظهر الفتاة المراهقة، ولكن بالتأكيد لا يعتبر المظهر الخارجي المعيار الوحيد، كما ان هناك مفهوم خاطئ لديك وهو ان التساهل فى علاقتك مع الشباب سواء في بعض الهمسات او اللمسات سيكون له اكبر الأثر في نفسية الشباب وستكون بمثابة الحافز على الأرتباط ، وهذا بالقطع اسلوب يبعدك كل البعد عن اعجاب وتقدير الشباب الراغبين في الأرتباط.

بعض المعايير الأخرى التي قد تكون اكثر اهمية لدى الشباب ولا تعلميها .

1- برغم ان الصفات الجسدية تحظى بأهتمام خاص من الشباب ، الا ان هناك انجذاب من نوع خاص للشخصية البسيطة المهذبة المرحة ولكن

احرصي على ان يكون هناك حدود في التعامل مع الشباب، فلا تتساهلي .

2- قد يعجب بالفتاة التي تتحدث بلباقة واسلوب هادئ وديع والتي لديها قدرة فائقة على التواصل الجيد مع الأخرين، حيث يقتنع الشاب ان التواصل الجيد يلعب دورا محوريا في العلاقات على المدى الطويل ويولد نوع من الألفة والتفاهم والمودة.

3- الشاب قد ينشغل بجمال وجهك وجمال قوامك ولكن قد لا تقتصر اهتماماته على ذلك، فلا لا داعى لأتباع الرجيم القاسى الذي يضر بصحتك دون جدوى، فالشاب ينبغي ان تظهر الفتاة بمظهر جسمانى صحي متوسط على ان تظهر بمظهر جسمانى نحيف وتعاني من مرض سوء التغذية.

4- الشاب بنبغي ان تكون الفتاة مرحة وخفيفة الظل ولكن في حدود الأدب واللياقة،فهي محط لأختبارات لا حصر لها من الشاب، يقوم بها في محاولة منه لتصنيفها،فحاولي اجتياز الأمتحانات بنجاح ، فهدف الشاب هو تصنيفك وتصنيف علاقته بك.

5- الشاب قد يحترم فتاة ويقدرها ولا يستطيع الأقتراب منها برغم من حبه لها واعجابه بها وبأخلاقها، فلا داعي للتساهل في علاقتك بأي شاب رغبة منكِ في التقرب اليه ومشاغلته، فالشاب ليس بالشخص الساذج الذي يقع فريسة لعلاقة عابرة، فالشاب يعلم جيدا الفرق بين الفتاة التي تبحث عن علاقة عابرة تشغل بها وقت فراغها وبين

فتاة تبحث عن شخص يحبها ويحترمها وتكون لها معه علاقة طويلة الأمد.

اطرح عليكِ بعض الأسئلة وهي :

ما هي السمة التى تجدى نفسك تتمتعي بها ؟

ما هي السمة التى تعجبك وتودى ان تكتسبيها ؟

هل تحظي بأعجاب الشباب ؟

التغيرات النفسية للفتاة المراهقة

تعتبر حياة الفتيات خلال سنين المراهقة دائمة التغير والتنوع ففي الوقت الذي يلتزمن فيه بمجموعة من التصورات والاعتقادات ويجعلنها منهاجاً لهن في الحياة، قد يبادرن في ذات الوقت إلى القيام بأفعال وتصرفات تتنافي واعتقاداتهن .اي ان التناقض هو سمة من سمات شخصية الفتاة المراهقة.

تغيرات في سلوكيات الفتاة المراهقة:

تبدو على الفتاة المراهقة تغييرات في المزاج وفي التصرف مع الآخرين، وقد تبلغ هذه التغيرات من الشدة أحياناً درجة يضيق بها أولياء الأمور ذرعاً. إلا انه لابد من الاعتراف بأن الإناث يختلفن في هذا المجال عن الذكور حيث أنهن أكثر تأدباً ووقاراً في سلوكهن من الذكور.

ولأن المراهق أو المراهقة يعاني في هذه الأثناء من حالة الاكتئاب والتبدل في المزاج، لذا فإن المحيطين به من الأصدقاء والزملاء يتصورون أنه

شخص حاد الطباع ويحمل روحاً عدائية تجاه الآخرين؛ وفي الوقت ذاته يذهب والديه إلى الاعتقاد بأنه شخص خجول وميّال إلى الانزواء والوحدة.

ففي هذه الفترة تتبدل طبائع المراهق أو المراهقة وتتغير معها معايير الحب والكراهية لديه فمن كان يحبه ويرغب في مصادقته إلى ما قبل هذه الحالة قد يزهد به الآن ولا يطيق وجوده بالقرب منه، ومن كان ينفر منه ويضيق به ذرعاً قبل ذلك، قد ينجذب إليه ويهتم بمصاحبته الآن،كل ذلك دون أن يعني أن لديه مبررات معقولة ومنطقية لمواقفه الجديدة وإن كان هو يتصوّر أن لديه مثل هذه المبررات.

الاعتداد بالنفس لدة الفتاة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي فترة حب الذات، والرغبة في الظهور لدى الفتاة المراهقة وقد تكون درجة اعتذاو الفتاة بنفسها شديدة فتكون بمثابة سمة ايجابية تمكن الفتاة المراهقة من الاعتماد على الذات.

القلق الفكري لدى الفتاة المراهقة :

تعيش الفتاة خلال فترة المراهقة حالة من القلق والاضطراب الفكري التي تنعكس آثارها على مواقفها وسلوكها. فإنها تقرر اليوم شيئاً وتعتقد به ويتغير موقفها منه غداً فترفضه وتدبر عنه وتارة تتصرف كالأطفال، وأخرى تحاكي الكبار وحيناً تقلد الذكور في تصرفاتها، وفي حين آخر تحاول الظهور بمظهر الكبار وفي حين آخر تحاول الظهور بمظهر المرأة الناضجة.

أن الفتاة تعيش حالة من التيه والحيرة. لا تعرف ما يجب أن تكـون، رجلاً أم امرأة صغيراً أم كبيراً حيث تمر المراهقة خلال هذه الفترة بحـالات مد وجزر مختلفة من الناحية النفسية فتـارة تكونهادئـة واخـرى ثـائرة وفـى وقت نجدها مبسوطة واحيان اخـرى متـوترة إن هـذه الحالـة تشـمل جميع الجوانب النفسية للشخصية وهي سـريعة التبـدّل بطبيعتهـا. فخـلال لحظـة واحدة يمكن أن تنقشع غيوم الهم والغم من أفق مزاجها ليحل محلها الفـرح والانبساط.

نصائح لتتخلص المراهقة من تشبثها بأرائها



مشاكل فترة المراهقة لا تنتهي فهذه حقيقـة واقعة يجب على كل مراهق ومراهقة الأعـتراف بها وعدم انكارها، ولكن فى المقابل ايضـا لابـد ان ندرك جيدا ان فترة المراهقة هذه من اجمل فـترات حياتنـا ، لـذلك لابـد من الأستمتاع بها ومحاولة التعرف على المنغصات التي قد تثير هذه المشـاكل ومحاولة التعامل معها.

فكثيرا ما نسمع ان هناك مراهقة لا تستطيع التفاهم مع ذويهـا او مـع بعض اصدقائها فنجدها حزينة دائمه الشكوى من سوء معاملة النـاس لهـا، فهي ترى ان كـل المحيطين بهـا لا يسـتطيعون تفهمهـا وهـي في المقابـل لا تستطيع فهم الأخرين او بـالمعنى الأصـح تحسـن الظـن بهـم فهـم دائمـي الأختلاف معها مما يجعلها تتعامـل معهـم بطريقـة خاطئـة تـؤدي لنفـورهم منها.

كيف تستطيع المراهقة فهم نفسها :

لابد ان تدرك المراهقة انه لكى تفهم الأخرين وتستطيع ان تقتنع بأرائهم لابد لها ان تفهم نفسها اولا او بالمعنى الأصح تتعرف على شخصيتها ما تحب وما تكره ولماذا ؟ وان يكون لديها اسباب مقنعة ومنطقية تدعم ارائها ومعتقداتها، فتحديد المراهقة لأطار شخصيتها هام ومفيد لشعورها بثقتها بنفسها وبالتالي القدرة على اقناع الأخرين بوجهات نظرها، فالإنسان لابد ان يثق بنفسه اولا وبأرائه ومعتقداته حتى يستطيع فهم الأخرين والقدرة على التعبير عن ارائه بموضوعية .

والان بعد ان تعرفت المراهقة على مدى اهمية تعرفها على نفسها اولا فلعل السؤال الذي يدور بذهنها الأن هو كيف تفهم من حولها ؟

كيف تفهم المراهقة من حولها :

قد تعانى معظم المراهقات من التشبث بالرأي و عدم القدرة على فهم الأخرين خاصة الأمهات، فنجد ان هناك نوع من الأختلاف فى وجهات النظر على طول الخط بين البنات والأمهات وبالطبع كل طرف يدافع عن وجه نظره، فالفتاة المراهقة لا تتقبل النقد والتوجيه في كثير من الأحيان والأم ترغب دائما فى تلقين الفتاة تجربتها فى الحياة دون تعب او مجهود لذا تجد ان اقصر الطرق لذلك هو تنفيذ الفتاة المراهقة لكل اوامرها وتعليماتها .

تحدث المشكلة فالفتاة المراهقة لا تفهم المغذى من اجبارها على فعل بعض الأشياء التى تجدها بالطبع غير محببة لمجرد ضغط الأم عليها بها،

والأم تجد ان دورها هو حماية ابنتها بأى شكل وبأي وسيلة من الوسائل حتى ولو كانت بالقوة.

مما يؤدي الى شعور الفتاة المراهقة بالقهر وقلة الحيلة بالأضافة لعدم فهم الأم وتشبثها اكثر بارئها.

كيفيه تفهم المراهقة لجميع من هم مختلفين معها فى وجهات النظر:

✓ لابد ان تدرك المراهقة حقيقة هامة وهى ان احد الاسباب الرئيسيه التى قد تمنعها من فهم الناس بشكل صحيح هو انها تحكم عليهم بالاستناد الى نظام معتقداتها وارائها هي وليس ارائهم ومعتقداتهم هم، فعادة نجد الفتاة المراهقة ليس لديها حلول وسط اما الأنحياذ او عدم الأنحياز وبالطبع قد تتخيل ان رأيها هو الصائب وان من ينحاز اليها هو من على حق.

✓ الفتاة المراهقة غالبا ما تحكم على وجهات النظر الأخرى بالخطأ وبالتالى عدم الأقتناع الا برأيها لمجرد انها لا تنطبق مع ارائها ومعتقداتها، فالفتاة المراهقة في اغلب الأحيان لا تستوعب فكرة الأختلاف وان هناك الرأي والرأي الأخر وانه يجب عليها تقبل الرأي الأخر او الحلول البديلة .

✓ الفتاة المراهقة قد تمتنع عن فهم الأخرين بطريقة لا ارادية لشعورها بأن هناك نوع من فرض الرأي عليها وان هناك نوع من الأجبار سيمارس عليها.

✓ لابد ان تدرك المراهقة ان قدرتها على فهم الأخرين بطريقة صحيحة تتوقف على ثقتها بنفسها والمرونة في تقبل الرأي الأخر فهم سبيلها الى فهم وجهات نظر الأخرين بطريقة صحيحة خاصة اذا كانت مختلفة وبالتالي التخلي عن تشبثها بأرائها وافكارها اذا كانت خاطئة او ضد مصلحتها.

✓ لابد ان تدرك الفتاة المراهقة ان الموضوعية وعدم الأنحياذ لرأيها اولى الخطوات التي تؤهلها لفهم الأخرين بطريقة صحيحة والتي قد تمكنها من الأقتناع بارائهم اذا كانت سليمة ، كما ان الأعتراف بالخطأ لا يقلل من شخصية الإنسان بل بالعكس التشبث بالخطأ والأراء الغير صائبة لمجرد التحدى والعند من اكثر الأمور التي تخلق اختلاف في وجهات النظر وتقلل فرصة الفهم السليم لكثير من الأمور.

اساليب لتتعلم المراهقة فن التعامل مع الأخرين

من المعروف ان الفتاة فى فترة المراهقة قد تبذل مجهود غير عادى لتبدو بأجمل واشيك طله سواء كان ذلك في المناسبات او خلال الخروجات العادية، فالفتاة المراهقة تجد متعتها في حب الظهور وتملق المحيطين بها وهذا بالطبع ليس بالشيئ الذي قد تخجل منه الفتاة المراهقة، فنحن معشر بنات حواء نهوى الأطراء وكلمات الأعجاب والغزل.

ولكننا اليوم لسنا بصدد الحديث عن الفتاة المراهقة واعجابها بنفسها ولكننا بصدد تعريف الفتاة المراهقة ان هناك اشياء كثيرة قد تؤثر على مظهرها واحترام الأخرين لها وهي لا تدرى بها.

فن التعامل مع الأخرين :

في البداية لابد ان تقتنع الفتاة المراهقة ان الجوهر اهـم واقـوى تـأثيرا من المظاهر السطحية الخداعة، فالأناقة التي يجب ان تسعى لأكتسابها لابـد الا تكون اناقة ظاهرية كالمكياج يزول عنـدما تخلـو لنفسـها، فهنـاك بعـض الأساليب لابد ان تتحلى بهـا اي فتـاة لتحظـى بـأحترام واعجـاب النـاس وبالتالى تظهر بأبهى صورة لها ومن هذه الأساليب :

1- عدم التشبث بالرأى وبموقف عدائي تجـاة الأخـرين لأسـباب تافهـة، فيجب ان تحرص المراهقـة علـى تجنـب كثـرة الجـدل والأنتقـاد، وان تتمتع بروح هادئة .

2- لابد ان تتعلم المراهقة كيف تنصت للأخرين بأهتمام ودون مقاطعة، فالأنصات من اكثر السمات التي تعكس رقة ولطـف الفتـاة المراهقـة وبالتالي تنم عن شخصية وديعة جميلة يتقرب الجميع لكسب ودها.

3- التحدث بهدوء بأسـتخدام كلمـات رقيقـة مهزبـة مناسـبة للموقـف والمتحدث الية، دليل قاطع على ان المراهقة تتمتع بنصـيب وافـر مـن الأدب والرزانة ، فهنـاك بعـض الفتيـات يختلط علـيهن الأمـر فـلا يفرقوا بين التعامل مع الصديقات وبين التعامل مـع الأبـاء او الكبـار في السن ، مما قد يعطي انطباعا سيئا عنهن دون داعي.

4- لابد ان تدرك الفتـاة المراهقـة ان تصـيد اخطـاء الأخـرين حتـى وان كانت على حق من الأشياء المنفرة التى يكرهها الناس، لـذا فلابـد ان تتعلم بعض الأجابات الدبلوماسية وكيف تغض البصـر عـن اخطـاء

الآخـرين ، فالصـراحة قـد تكـون جارحـة فـى بعـض الأوقـات اذا صدرت من فتاة صغيرة فى مثل سنك لشخصية اكبر منك.

5- من المعروف ان الفتاة في مرحلة المراهقة عاشقة لحب الظهور فتتعمـد في بعض الأحيان ان تتقمص شخصية الحكيمة العالمة بخفايـا الأمـور وهي في الواقع تجهل الكثير، مما قد يعطي انطباعـا سـيئا عنهـا ويـأتي جذب الأنظار بنتيجة عكسية حيث ينفر مـن اسـلوبها المحيطين، لـذا ننصح الفتاة المراهقة ان تتوخى الحذر عند الحـديث وان تكـون علـى ثقة بكل معلومة تدلي بها، فلابد ان تـدرك انهـا لم تعـد طفلـة وكـل كلمة تحتسب عليها وتؤثر على مظهرهـا الاجتمـاعي وبالتـالي علـى نظرة الاخرون لها.

اسئلة تثير ذهن المراهقة وتخجل في السؤال عنها!

هناك الكثير من الموضـوعات الـتي قـد تشـغل فكـر المراهقـات اثنـاء مرحلة المراهقة، فهناك موضـوعات تـثيرا ذهـانهن فيسـألن عنهـا الأبـاء او الأمهات ولكن هناك موضوعات اخرى برغم انها في غاية الأهمية وتشـغل حيذا كبيرا من فكر اي فتاة في مرحلـة المراهقـة، الا ان هـذه الأسـئلة قـد تكون مغلفة بالغموض والسرية حيث تفضل الفتاة المراهقة الأحتفـاظ بهـا ولا تفصح بها لأحد من الأسرة مهما كانت منزلته لديها.

لابـد انـك الأن تعرفـت علـى طبيعـة هـذه الموضـوعات، نعـم انهـا موضوعات تتعلق بطبيعة العلاقة الجنسية بـين الـذكر والأنثـي، فلابـد مـن الأعتراف بهذا الموضوع فأنكاره لن يساعد الفتاة المراهقة علـى تفهـم هـذه

الفترة الحرجة من العمر،ولن يشفي فضولها في التعرف على معلومـات قـد تثير ذهنها وتشغل بالهـا معظـم الوقـت ،لـذا لـيس مـن المعقـول ان نكـون كالنعام التي غالبا ما تدفن رؤسها في الرمال خوفا من مواجه الخطر.

ما هي عذرية الفتاة ؟

سؤال قد يثير ذهن البنات بمرحلة المراهقة يجب الأجابة عليه فعذريـة الفتاة المراهقة ليست مجرد شـيء قـد تفقـده الفتـاة وتسـتطيع بكـل سـهولة اصلاحه او شيئ قـد تحـتفظ بـه فتـاة اخـرى بـدون سـبب لمجـرد ان هنـاك تعليمات وجهت اليها بهذا ، فالعذريـة لـدى الفتـاة تمثـل الكمـال البـدنى والروحـي والعـاطفي الـذي يـؤدي الى احـترام الفتـاة لـذاتها وشـعورها بالأعتزاز بكرامتها وادميتها.

ما هى العفة الجنسية ؟

مفهوم قد لا تدركه الكثيرات من البنات في فترة المراهقة فالعفة تعنـى الأمتناع والرقابة على الغريزة الجنسـية فعنـدما تطغـى الشـهوة وتحـاول أن تدفع الفتاة المراهقة الى الإنحراف تقف العفة كسد منيع بينها وبين الأنهيـار الخلقي.

ماذا يحدث اثناء العلاقة الجنسية ؟

كثيرا ما نلاحظ شغف الفتاة المراهقة بالتعرف على مـا يحـدث اثنـاء العلاقة الجنسية بين الذكر والأنثى كنوع من الفضول، فغالبا مـا نجـد الفتـاة المراهقة تتقصى هذه المعلومـات مـن الصـديقات او بالبحـث في الانترنـت على امل الحصول على معلومات تشفى فضولها ، فهذا طبيعى وقد تمـر بـه

بعض البنات كما يمر به الشباب ولكن طبيعة المعلومات اما تتحكم في اثارة الغرائز الجنسية للفتاة المراهقة وبالتالي يحدث ما لا يحمد عقباة من اثارة الشهوة وبالتالي الرغبة فى التنفيس او من اجل العلم والمعرفة بالأمر.

كيفيه حدوث الحمل ؟

من الأمور التي قد تشغل بال الفتاة المراهقة، من اجل اشباع حب الفضول ، ويجب ان تكون الفتاة المراهقة على علم بحقيقة هامة وهي أن القطرة الواحدة من المني كافية لأحداث الحمل حتى من دون جماع ، إذا دخلت المهبل، فقطرة المني الواحدة تحتوى على ملايين الحيوانات المنوية التى لا يلزم منها جميعا غير نطفة واحدة لتخصيب البويضة ،كما يجب ان تدرك الفتاة المراهقة أنه مع البلوغ يصبح الحمل ممكنا فقد اكتملت اعضائها كأنثى بالغة .

ما جدوى العفة والتحكم في النفس ؟

لابد ان تدرك الفتاة المراهقة حقيقة هامة وهي ان التحكم في فضولها بشأن نوعية المعلومات التى تحاول كشفها عن العلاقة الجنسية بين الذكر والأنثى هي التي ستحقق لها العفة الجنسية التى من شأنها رضاها عن نفسها وسمو روحها واخلاقها وبالتالي احترامها لذاتها .

بعض النصائح للفتاة المراهقة:

كل فتاة في مرحلة المراهقة تعتقد أنها أجمل الفتيات وأذكاهن عقلاً وأجدرهن بالثناء والتقدير والإعجاب وكل شاب يحس بغريزته أن هذا الغرور هو الجانب الضعيف في شخصيتها فإذا كان عابثاً مستهتراًأسرع

واستجمع قوى اغرائه وسلطها على الفتاة في موطن ضعفها (الاسطوانة المشروخة) تارة بالمديح وأغراء وأخرى بالعواطف الجياشةوالوعود البراقة والأماني الكاذبة التي لا تكلف صاحبها أكثر الحذق في تزويق الكلام . فلا تغتري بنفسك ولا تغتري كثيراً من الاعجاب بمحاسنك واذكري دائماً أن هناك آلاف الفتيات أجمل وأحلى منك وتشبثى بهذا الاعتقاد السليم خوفاً من أن يصادفك نذل جبان لئيم يعرف كيف يتملق ضعفك وغرورك.

كل فتاة في مرحلة المراهقة تدفعها الغريزة الى الحب وتريد لها أن خير زواج هو الزواج الذي يلتقى على الحب وهذا الواقع اتجاه الطبيعى ولكن ليست العبرة في أن الحب . بل في أي نوع حبنا قلب انسان غريب عنا فالفتاة قد تحب غير أن الهاب عواطفها وسرعة اصطدام خيالها ونقص خبرتها وتجاربها كل هذه العوامل القوية لا تسمح لها باصدار حكم نزيه على الشاب الذي يميل اليه قلبها فواجبها والحالة هذه أن يكون على الفور باقياً فتصارحها بدخيلة نفسها وأن تستهدي بعد ذلك بهدى أهلها في الحكم على ذلك الإنسان الغريب الذي سوف يصبح شريكاً لحياتها فأرجوكي يا فتاتي إذا أحببت فلا تنقصى لشخصية محبوبك لا تنفردي في الحكم عليه لا تقولي أنه مثال الكمال بل استرشدى بأراء أهلك والناس فيه لا حظيه وراقبيه ما استطعت ابرئي ذمتك بالبحث والتحرى ولا تتهافتي على حب ترتجله العواطف والا أصبت بخيبة أمل مروعة وقضيت بنفسك على مستقبلك وحياتك .

موضة الفتاة المسترجلة بين المراهقات

هناك صورة بذهني لا استطيع نسانها وهي لفتيات مظهرهن لا ينم على جنس معين فالملبس ملبس رجال والمظهر مظهر غير انثوى بالمرة.

تلك الشخصية والتي أصبحت وسيطاً بين الرجولة والأنوثة بل هي إلى الرجولة أقرب مع أن جمال المرأه يكمن في رقتها ونعومتها وأنوثتها باختصار.. أصبحت الفتاة تقص شعرها (قصات رجالية) بحته لا يكاد يكون طول الشعرة نصف إصبع ويلبسن القمصان الواسعة والفضفاضة والاحذية الرياضية أما الصوت فحدث ولا حرج كأنك لست أمام أمراه فالصوت عال وخشن والضحكة مجلجلة.. حينما تشاهد مثل هذه العينة تسأل نفسك هل هذه فتاة أم أنا أحلم .وحينما تشاهدها وهي تمشي تشعر بأن المكان لها وحدها ولا ينازعها فيه أحد..

هذه الشخصية الجديدة لا تهتم بنفسها كأنثى فتجدها لا تضع أي من اللمسات الأنثوية على وجهها ولا حتى شعرها ..ومن خصائصها المثيرة للدهشة أنك لا تراها لوحدها أبداً بل لا تشاهدها إلا وهي ممسكة بيد فتاه رقيقة فيخيل إليك بأنك ترى رجل وأمرأة .ناهيكم عن الحركات التي قد تفتعلها مثل هؤلاء الفتيات امام البنات سواء في الجامعة او المدرسة .

هذة الموضة قد اطلق عليها موضة الفتاة المسترجلة فهذة الحركات المقززة والمستنكرة التي تقومان بها حتى أننا نخجل من رؤيتهما معاً..قد تكون كنوع من التعبير عن الذات او جذب الانتباة بطريقة غير تقليدية ومما يدمي القلب أنها هذه المسترجلة لا تخجل مما تفعل بل تتباهي وتتفاخر

بصنيعها..فهي فتاة على الورق فقط لا تستطيع ان تسيطر على نفسها في التعبير عن حبها وارتباطها بفتاة من نفس جنسها فالامر بالنسبة لها لا يمثل لها او لصديقتها اي مشكلة فالمبدا واحد والافكار واحدة ولا حياء في تبادل المشاعر على مراى ومسمع من المحيطين .

هذة الموضة التي اخشى ان اطلق عليها ظاهرة لانها ما زالت محدودة الى حدا ما لا اجد لها سبب منطقي سوى الجوع العاطفي وعدم الشعور بالامن الذي تفتقدة بعض الفتيات في اسرهن وبالتالي يتم اللجوء لمثل هذة العلاقات التي يجب ان تكون محط اهتمام الاهل وعلماء الدين والتربية لايجاد حل جزرى لها قبل ان تنتشر.

نصائح هامة لتتحرر المراهقة من خجلها وتثق بنفسها



كيف اثق بنفسى" مقولة كثيرا ما نسمعها من الفتاة المراهقة التي تشعر بالأنطواء والخجل الاشديد ، فبرغم ان الخجل شيمة من شيم الفتاة حسنة الخلق الا انه سمة ان زادت عن حدها اصبحت عائقا يعوق الفتاة في تعاملاتها مع من حولها ، وبالتالي تصبح مشكلة تعترض الفتاة المراهقة وتحد من ثقتها بنفسها .

1- كثيرا ما تتوهم الفتاة المراهقة بأنها تتسم ببعض السمات السلبية مثل السذاجة والسخافة وعدم تقبل الأخرين لها ، فعادة ما تقوم المراهقة بالتصرف بتلقائية فتعتقد انها سخيفة وساذجة بسبب عدم فهم

الأخرين لها ، لذا ننصحها بأن تكون على طبيعتها وان تثق ان التلقائيـة سمة محببة لدى النـاس حتـى ان اسـيئ فهمهـا في البدايـة ، فلتسـتمتع بوقتها ولتقوم بكل ما يسعدها بطريقتها الخاصة التي تعتـبر بصـمة مـن بصمات شخصيتها التي لا يجب ان تمحيها .

2- التلقائية " لابد ان تدرك الفتاة المراهقة ان من السهل على المرء ان يخدع الناس بعض الوقت ولكن من الصعب ان يخدعهم كـل الوقـت ، لـذا ننصح المراهقة بألا تتظاهر بما ليس فيها سواء في المظهر او في الجـوهر، فكشف المراهق عـن شخصـيتها ايـا كانـت مرحـة او جـادة يشـعرها بالراحة والثقة بالنفس .

3- المبادرة بالحديث " ننصح المراهقة بالمبادرة بالحديث ومحاولة اكتساب فن الحوار مع الأخرين من خلال كثـرة التعامـل مـع النـاس والأحتكـاك بهم وعدم الأنطواء على النفس لمجرد عدم المعرفة بالأشـياء فبأمكانـك السـؤال واستكشـاف معلومـات جديـدة عليـك مـن خـلال علاقتـك بالأخرين .

4- ارضاء جميع الناس غاية لا تنال " مقولـة يجـب ان تـدركها جيـدا الفتـاة المراهقة وتجعلها نصب اعينها كمسلمة من المسـلمات ، لـذا ننصـحها بعدم التصنع واتقان فنون الأتيكيت في محاولـه لأرضـاء مـن حولهـا ، فـأكثر شـيئ يميـز الفتـاة هـو اسـلوبها الخـاص في التعامـل وبصـماتها الشخصية على الأشياء .

5- لا تخافي من التقييم " ولا تحبسي نفسك فى اسر الخوف من تقييم الأخرين لك ، فلابد ان تتعلمي كيف تتقبلي نفسك كما هي وان تحاولي تقويمها ليس من اجل الناس بل من اجلك انت .

6- الثقة بالقدرات والأمكانيات " مهما كانت قدراتك وامكانياتك من تقبلها والعمل على تدعيمها واثبات ذاتك فجلوسك مكتوفة الأيدي تبكين على ضعف قدراتك وامكانياتك لن يجدي ، لذا من الأفضل لك ان تكشفي عيوبك وتحاولي تقويمها وتحددي قدراتك وتحاولي تدعيمها .

همسات لتتحلى المراهقة بأخلاقيات رمضان طوال العام

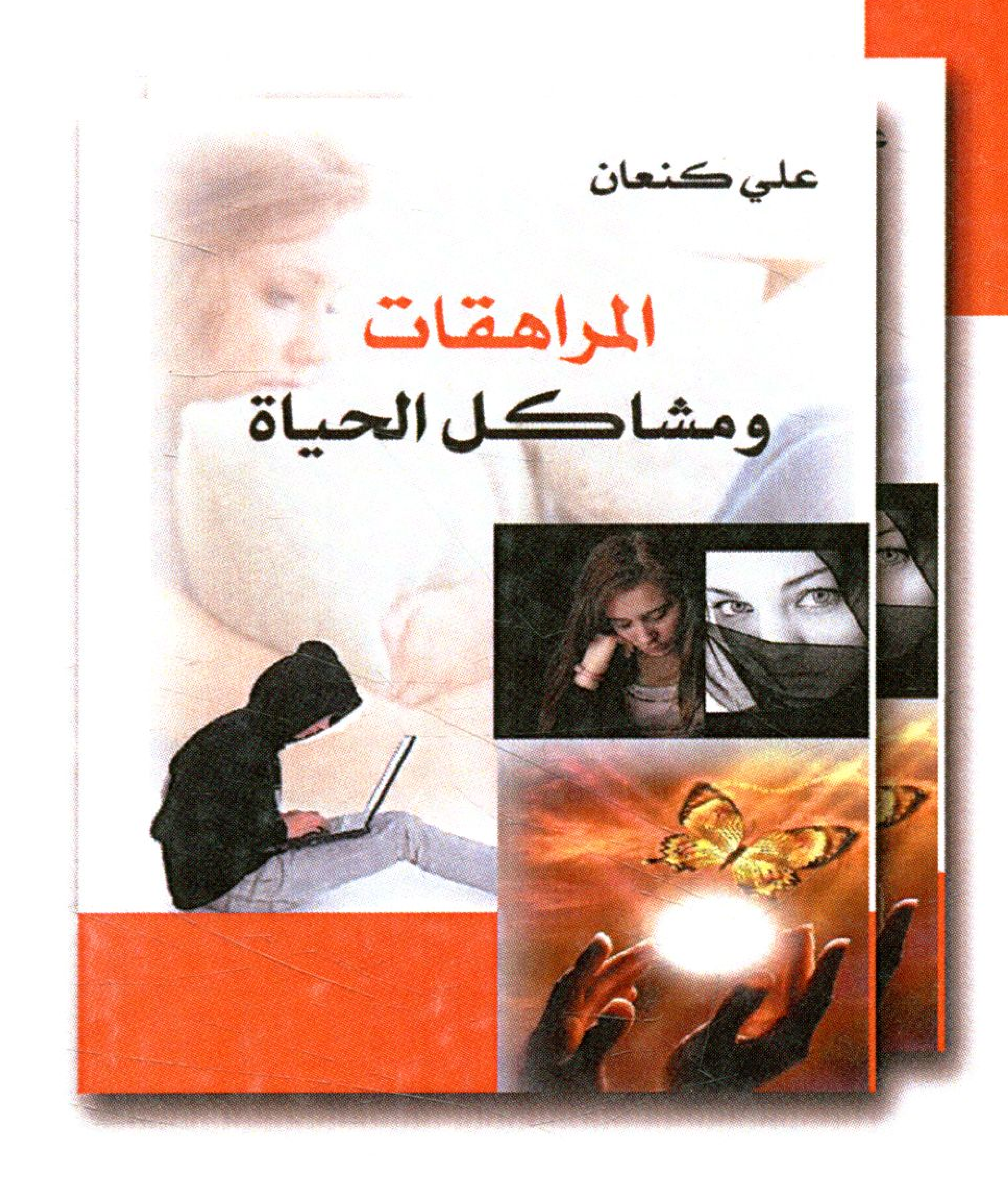
جاء شهر رمضان وتخلت الفتاة المراهقة عن ارتداء معظم ثيابها التي لا تليق بهذا الشهر الكريم استعدادا للأكثار من الدعاء والطاعات، فما اجمل هذه الأستعدادات التي تهفو اليها معظم بنات حواء بفترة المراهقة.

فهناك دائما بقلب الفتاة المراهقة رغبة جامحة فى الطاعة وعمل الخير بل والأعتراف بالخطأ والتكفير عن الذنوب في هذا الشهر الكريم ، وهذا بالطبع مفهوم عكس المعتقد السائد عنها انها فتاة سطحية لا تهتم سوى بأناقتها ومظهرها .

وبرغم ان الفتاة المراهقة وخلال هذا الشهر فقط تتخلى عن زينتها وملابسها ومكياجها الا ان وجهها يظهر كالبدر في تمامه عندما تتحلى بالأدب والأحتشام في هذا الشهر الكريم ونراها تحرص على الصلاة في اوقاتها كما تحرص على قرائه القران وتلاوته.

- ✓ اجعلي غض البصر كحل عينيك تزدادى صفاء وبريقا وبهاءا ولابد ان تعلمي التحلي بالأخلاق الحميدة يزيد الفتاة جمال وانوثة ورقة .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأن تضع لمسات من الصدق على شفتيها تصبحان أكثر جمالاً وجاذبية .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بالا تنسى ان تزين خديها بأحمر خدود رباني وهو خجلها وحيائها .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأن تستخدم صابون الاستغفار لإزالة أي ذنوب أو خطايا تشكو منها .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأن تحافظ على شعرها وتحميه من التقصف بالحجاب الإسلامي الذي يحفظه من نظرات الأجانب المحرقة.
- ✓ اكسسوارات المراهقة ننصحها بأرتداء حلق الأدب فى اذنيها.
- ✓ اما عن يد الفتاة المراهقة ننصحها بأن تزين يدها بسوار التواضع وبخاتم التسامح .
- ✓ ننصح الفتاة المراهقة بأرتداء قلادة العفة في عنقها فهي خير ما تطوق به عنقها.

جدول المحتويات







دار المعتز للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله - الجامعة الأردنية

عمارة رقم ٢٣٣ مقابل كلية الزراعة الطابق الأرضي

تلفاكس: ٠٠٩٦٢ ٦ ٥٣٧٣٠٣٥ ص.ب: ١٨٤٠٣٤ عمان: ١١١١٨ الأردن

e-mail: daralmuotaz@yahoo.com *e-mail:* daralmuotaz.pup@gmail.com